

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

# स्मरणशक्ति का विकास कैसे करें ?

✽ आशीर्वादप्रदाता ✽

परम पूज्य आचार्य १०८ श्री सन्नतिसागर जी महाराज

तथा

परम पूज्य आचार्यकल्प १०८ श्री हेमसागर जी महाराज

✽ लेखक एवं सम्पादक ✽

परम पूज्य अचिन्त्य प्रज्ञाशक्तिधारक

युवामुनि १०८ श्री सुविधिसागर जी महाराज

✽ वाचनाकार ✽

पूज्य आर्यिका १०५ श्री सुविधिमती माताजी

तथा

पूज्य आर्यिका १०५ श्री सुयोगमती माताजी

मुद्रक: यश आफसेट, गवलीपारा, दुर्ग फोन: ३२०५१२, ३२८७६२

स्मरण शक्ति का विवास कैसे करें ?

✽ प्राप्ति स्थान ✽

भरतकुमार इन्दरचन्द्र पापड़ीवाल  
सिडको, एन-९, ए ११५/४१-४, शिवनेरी कालोनी  
औरंगाबाद (महाराष्ट्र) ४३१००३

प्रकाशनकाल - सितम्बर - २००१  
आवृत्ति क्रमांक - एक प्रति - पाँच हजार  
प्रकाशक - अनेकान्त श्रुत प्रकाशिनी संस्था

पुनर्प्रकाशन हेतु अर्थसहयोग - बीस रुपये मात्र

**दिगम्बर जैन समाज**

वैशालीनगर - भिलाई  
छत्तीसगढ़ -  
४१००२३  
( दो हजार प्रतियों  
का प्रकाशन कराया । )

**श्रीमती मनोरमादेवी  
बाकलीवाल**

धर्मपत्नी -  
धीसूलाल जी बाकलीवाल  
कर्म -  
धीसूलाल मदनलाल बाकलीवाल  
दुर्ग - छत्तीसगढ़  
( एक हजार प्रतियों का प्रकाशन  
कराया । )

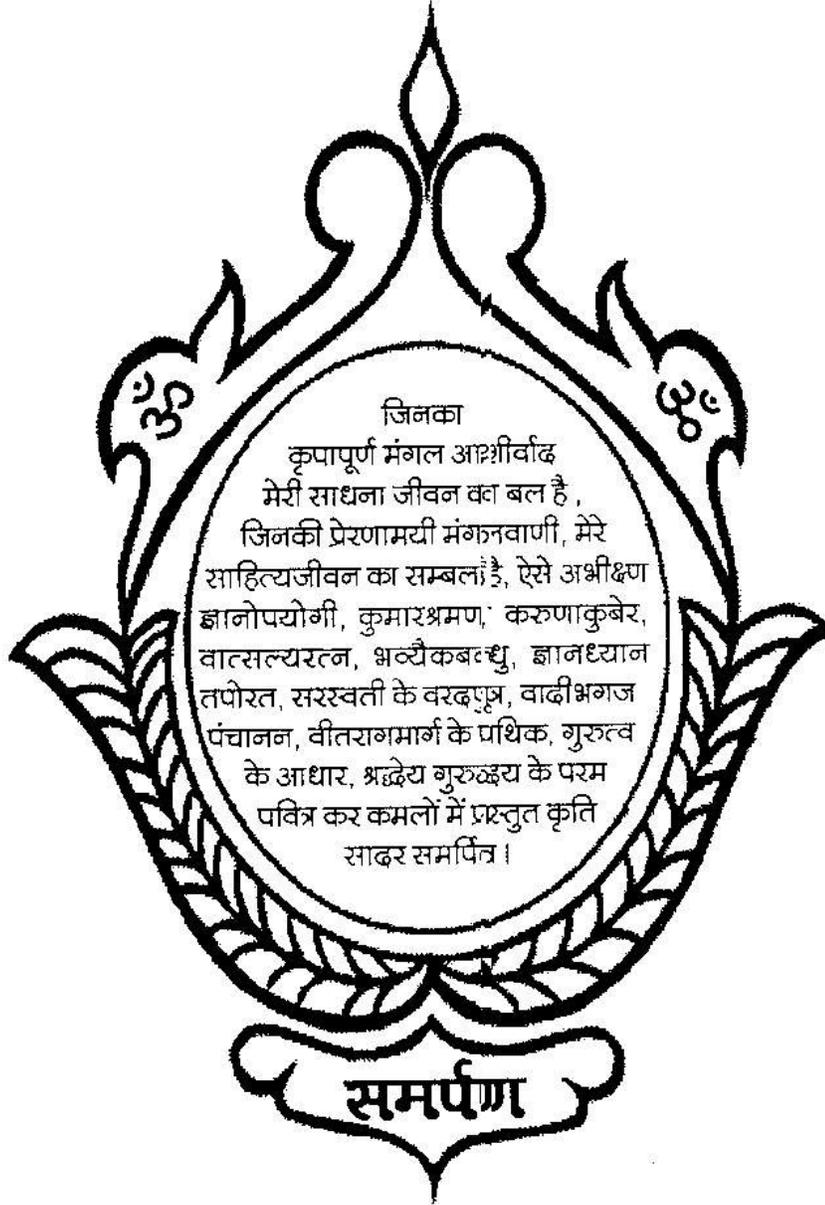
**अलखभूषण जैन  
प्लास्टिक सेंटर**

कचहरी रोड़ - राँची  
झारखंड - ८३४००१  
( एक हजार प्रतियों का  
प्रकाशन कराया । )

**गुप्तदान**

दुर्ग  
छत्तीसगढ़ -  
( एक हजार प्रतियों  
का प्रकाशन कराया । )

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?



स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## अनुक्रमणिका

क्रम	विषय	पृष्ठ
१	आद्य वक्तव्य	१
२	उत्तम स्मृति के लिए आवश्यक गुण	३
३	स्मरणशक्ति के प्रकार	६
४	अध्ययन की विधि	९
५	विस्मृति कारण एवं निवारण	१३
६	नेत्रों को विश्राम देने की विधि	१६
७	ध्यानपद्धति से स्मरणशक्ति का विकास	१७
८	स्मरणशक्ति की वृद्धि में मुद्राओं की भूमिका	२२
९	आसन एवं स्मरणशक्ति	२९
१०	आयुर्वेद में स्मरणशक्तिवर्धन के उपाय	३७
११	आहारविज्ञान और स्मरणशक्ति	४०
१२	चुम्बक चिकित्सा पद्धति और स्मरणशक्ति	४०
१३	प्राकृतिक चिकित्सा और स्मरणशक्ति	४१
१४	एक्युप्रेसर एवं स्मरणशक्ति	४२
१५	होमियोपैथी चिकित्सा और स्मरणशक्ति	४३
१६	मन्त्रविज्ञान और स्मरण शक्ति	४४
१७	हमारे उपलब्ध पूर्व प्रकाशन	



स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## आद्य वक्तव्य

हमारे शरीर में सबसे अधिक क्रियाशील, अर्वाधिक ताकतवर एवं अत्यन्त रहस्यपूर्ण यदि कोई अवयव है, तो वह है मस्तिष्क। यही तो वह अवयव है, जिसे जितना जानने का प्रयत्न किया जाता है, वह उतना ही रहस्यमयी बन जाता है। मस्तिष्क की शक्ति, ऊर्जा, क्षमता और दक्षता का परिमाण लगा पाना अबतक तो सम्भव नहीं हो सका है।

मस्तिष्क की इस अपरिमेय शक्ति को जानने के लिए आधुनिक वैज्ञानिकों ने मनोविज्ञान का सहयोग लिया है। ऋषि-मुनियों ने तो अनादिकाल से ही मस्तिष्क की चमत्कारिक शक्ति का वर्णन किया है।

स्मरणशक्ति का आधार मस्तिष्क ही है। इसकी कार्यक्षमता एवं इसके वर्द्धन के उपायों को जानकर इसमें आश्चर्यजनक प्रगति की जा सकती है।

यह युग प्रतिस्पर्धा का युग है। यहाँ जी पीछे रह गया, उसके अस्तित्व का ही पता नहीं चल पाता। सफलता प्राप्त करने के लिए संघर्षरत मनुष्य के पास आवश्यक है एकनिष्ठता, आत्मविश्वास, अनवरत प्रयास एवं अटूट धैर्य। इन सब को प्राप्त करने के लिए प्राथमिक आवश्यकता है, मस्तिष्क के कार्य कौशल्य का विकास करने की। मस्तिष्क की कार्यकुशलता किस विधि से विकसित की जाये ? उस कार्यकुशलता को दक्षिण बनाये रखने के लिए क्या करें ? इन्हीं प्रश्नों का उत्तर प्रस्तुत पुस्तक में है।

प्रत्येक कला को सीखने के लिए कुछ समयावधि आवश्यक होती है। अतः इस पुस्तक को एक या दोबार पढ़ने मात्र से फल की निष्पत्ति नहीं हो सकेगी। इस पुस्तक को बार-बार पढ़ें तथा इसमें दिये गये विधि-विधान का अनुष्ठान करें। ध्यान रखें कि **करत - करत अभ्यासतै, जडमति होत सुजान**। अनवरत अभ्यास करके किसी भी कला में पूर्ण पारंगत हुआ जा सकता है। बिना अभ्यास के सफलता नहीं मिल सकती।

आप महत्वपूर्ण तथ्यों को ध्यान में रखते हुए निरन्तर अभ्यास करें, सप्ताह-दो सप्ताह के पश्चात् स्वयं की परीक्षा अवश्य लें कि आप अपनी उन्नति करने में कितने सफल हुए हैं ? यदि सकारणमकता के दर्शन होते हैं, तो आप

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

अधिक उत्साहपूर्वक उसी पद्धति का अनुगमन करें । यदि आपको अपनी प्रगति परिलक्षित नहीं होती है , तो इस पुस्तक को पुनः एक बार पढ़ें । अपनी विधि को सुव्यवस्थित रूप प्रदान करें ताकि सफलता के दर्शन हो सकें । एक स्वर्णिम सूत्र कभी भी न भूलें -

**हार नहीं होती हारे से, हिम्मत हारे हार है ।**

फिर, देखी किस बात की ? आज और अभी से अभ्यास को प्रारंभ कीजिये। मुझे विश्वास है कि यह कृति, जिसमें स्मृतिविकास के व्यावहारिक और सैद्धान्तिक पक्ष समाहित हैं , आपके लिए अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होगी ।

आप अत्यन्त कुशल स्मरणशक्ति के स्वामी बनें , जीवन के विविध क्षेत्रों में आप सफलता अर्जित करें तथा आपकी ऊर्जा का प्रयोग मानवीय सभ्यता के विकास के लिए होवे , इसी शुभ कामका के साथ.....।

मुनि सुविधिसागर

### ज्ञान में सहायक कारण

सहायो भोजनं वास आचार्यः पुस्तकं यथा ।

अमी बाह्या अपि ज्ञेयाःपञ्च पाण्डित्यहेतवः ॥

शास्त्रानुरक्तिरारोग्यं विनयो धर्मबुद्धयः ।

आन्तराः पञ्च विज्ञेया धन्यानां ध्यानहेतवः ॥

अर्थात् - सहायक, भोजन, आवास, आचार्य और पुस्तक ये अध्ययन के पाँच बाह्य हेतु होते हैं ।

शास्त्रों के प्रति अनुराग, आरोग्य, विनय, धर्माचरण और बुद्धि ये अध्ययन के पाँच अन्तरंगहेतु होते हैं ।

## उत्तम स्मृति के लिए आवश्यक गुण

किसी भी विषयवस्तु को अच्छीतरह स्मरण करने के लिए कुछ सिद्धान्तों का अनुपालन करना अत्यावश्यक होता है।

उन्हीं सिद्धान्तों का विवेचन इस प्रकरण में प्रस्तुत है।

१. **दृढ़ इच्छाशक्ति** - प्रवृत्तियों पर विचारपूर्वक संकल्प के द्वारा नियन्त्रित अभ्यास को इच्छाशक्ति कहते हैं। यदि स्मरणशक्ति का विकास करने के लिए इच्छाशक्ति नहीं है तो स्मरणशक्ति का विकास हो पाना भी असंभव है। इच्छाशक्ति को प्रगतिशील और शक्तिशाली बनाने के लिए मानसिक ऊर्जा का संरक्षण होना अत्यावश्यक होता है। इसके लिए शारीरिक ऊर्जा का उचित उपयोग, सकारात्मक विचार, लक्ष्य के प्रति निष्ठा, मौलिक चिन्तन आदि का होना आवश्यक होता है।

२. **अवलोकन** :- रुचि के साथ अवलोकन का सम्बन्ध भी आवश्यक है। अवलोकन मस्तिष्क की विश्लेषण और संश्लेषण क्रिया का महत्वपूर्ण अंग है। जब आँखों के द्वारा किसी वस्तु का अवलोकन किया जाता है तब मस्तिष्क के द्वारा दो कार्य किये जाते हैं। पहला कार्य है ध्यान को एक वस्तु पर केन्द्रित करना और अनावश्यक तथ्यों को ध्यान से हटाना तथा दूसरा कार्य है स्मृति में इस पहचान की क्षमता बढ़ाना कि क्या याद रखना है और क्या भूल जाना है। अवलोकन समृद्ध होता है तो स्मृति समृद्ध होती है। अतः अवलोकन का दायरा व क्षमता बढ़ायी जानी चाहिये तथा अवलोकन पूर्वाग्रहों से सर्वथा मुक्त होना चाहिये।

३. **एकाग्रता** :- विचारों का भठकाव रुक जाने का नाम एकाग्रता है। अध्ययन के समय एकाग्रता अति आवश्यक है। एकाग्र होने के फलस्वरूप सामान्य की अपेक्षा दस गुणा अधिक याद हो सकता है। एकाग्रता को प्राप्त करने के लिए कुछ आवश्यक प्रयोग किये जा सकते हैं। जैसे -

- ✱ शरीर को आरामदायक स्थिति में रखें।
- ✱ विषयवस्तु को रुचिकर विषय के साथ जोड़ें।
- ✱ सूचनाओं को या विषयवस्तु को निश्चित आधार पर विभाजित करें।

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

- ✱ उद्देश्य के प्रति संकल्पबद्ध बनें ।
- ✱ समय का अन्तराल बनाकर पुनः कार्य को आरम्भ करें ।

४. कल्पना :- कल्पना ज्ञान की सहचरी है । कल्पना की अद्भुत शक्ति रचनात्मकता की वृद्धि करती है । कल्पना के सहयोग से ही मस्तिष्क उर्वर होता है । कल्पनाओं के द्वारा नई अनुभूतियों का संसार प्रस्फुटित होता है । कल्पना जितनी सजीव और स्पष्ट होगी, मनुष्य उतना अधिक लाभान्वित हो सकता है । कल्पनाशक्ति के विकास के लिए वस्तु का पुनः पुनः अवलोकन, दृश्यों का विधिवत् विभाजन, मस्तिष्क में कल्पनाओं के कारण उत्पन्न हुई सम्वेदनाओं का अनुभव आदि क्रियाओं पर ध्यान दिया जाना चाहिये ।

५. सम्बद्धता :- स्मरणशक्ति और सम्बद्धता इन दोनों में चोली दामन का सम्बन्ध है । इसके द्वारा ही स्मृति को दीर्घकाल तक तरोताजा रखा जा सकता है । इस पद्धति को पाश्चात्य वैद्वानों ने लिंक सिस्टम कहा है । इसके लिए कल्पनाशक्ति को अतार्किक, असामान्य बनाना चाहिये । अतिशयोक्ति एवं अतिरंजकता के रूप में जब कल्पनाशक्ति का विकास होगा तो वह वस्तु स्मरणशक्ति की स्थायी पूंजी हो जायेगी ।

६. पठन एवं लेखन :- एक विषय को पुनः पुनः पढ़ने से वह अतिशीघ्र स्मृतिगत हो जाता है क्योंकि उस विषय के प्रति मस्तिष्क सजग हो जाता है । सौ बकी एक लिखी- इस कहावत को कौन भूल सकता है ? जो पढ़ा गया है, उसे लिखना भी चाहिये ।

७. दोहराना - बार बार दोहराने से विषयवस्तु की स्मृति शीघ्र होती है और पक्की होती है । बेहतर स्मृति के लिए इससे अच्छा उपाय नहीं है ।

दोहराने के समय कुछ निम्नांकित तथ्य ध्यान में रखने चाहिये । जैसे -

- ✱ जोर से बोलकर दोहराना चाहिये ।
- ✱ तेज गति से दोहराना चाहिये ।
- ✱ थोड़े-थोड़े काल के बाद दोहराना चाहिये ।
- ✱ दोहराने समय पाठ्य विषय सामने रखना चाहिये ।
- ✱ प्रातःकाल में दोहराना अधिक लाभदायक होता है ।
- ✱ यह क्रिया किसी भी क्रिया के साथ की जा सकती है ।
- ✱ यह क्रिया किसी भी स्थान पर की जा सकती है ।

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

८. तनावमुक्ति - किसी भी वस्तु को याद रखने के लिए तनावों से मुक्त रहना अति आवश्यक है। तनावों से मुक्ति पाने के लिए कुछ प्रयोग किये जा सकते हैं। जैसे -

- ✱ अध्ययन के समय मन्द आवाज में संगीत सुनें।
- ✱ अध्ययन और मनोरंजन का जोड़ बिठाये।
- ✱ अध्ययन के बीच में शरीर को कुछ विग्राम देवे।
- ✱ अध्ययन को भार समझने की भूल न करें।
- ✱ दौड़ने, खाने आदि क्रियाओं के बाद तत्काल अध्ययन न करें।

९. सकारात्मक विचारधारा :- ननुष्य वैसे ही बनता है, जैसे उसके विचार बनते हैं। विचारों के अनुरूप ही सफलता की प्राप्ति व अप्राप्ति होती है। विचार मस्तिष्क रूपी इंजन में ईंधन का काम करते हैं। इस सत्य को जानकर सकारात्मक विचारों को मस्तिष्क में स्थान देना चाहिये। सकारात्मक सोच के साथ आशा जुड़ी हुई होती है। सफलता आशा की दासी है। जिसने आशा का ही दामन छोड़ दिया, उसको सफलता के दर्शन हो ही नहीं सकते। यह सकारात्मकता ही मस्तिष्क को श्रेष्ठ दिशा प्रदान करने वाली अप्रतिम निधि है। इससे अध्ययन में रुचि जगेगी। एकबार रुचि का जागरण हो जाये, तो फिर स्मरणशक्ति का विकास होने में क्या देर ?

१०. दिनचर्या का निर्धारण :- समय बहुत गतिशील होता है। जो समय के साथ नहीं चलता, वह सफलता की प्राप्ति नहीं कर सकता है। विद्यार्थियों को अपनी दिनचर्या का व्यवस्थित निर्धारण करना चाहिये। प्रतिदिन के कार्यों को उसीदिन यथासमय कर लेना चाहिये। जिसने आज की ठुकराया उसे कभी अवसर नहीं मिल पाता। एक अध्यापक के कक्षा से बाहर जाने पर दूसरे अध्यापक को कक्षा में आने के लिए लगभग दो से पाँच मिनट लग ही जाते हैं। यदि सद्यः पठित विषय की उसीसमय पुनरावृत्ति कर ली जाये, तो आपको आधा प्रकरण तत्काल याद हो जायेगा। इसतरह प्रत्येक समय का सदुपयोग विद्यार्थियों के जीवन को अलौकिक बनाने में सहयोगी बन सकता है।

तो विद्यार्थीमित्रों! अब आप अपने आपको टटोलिये।

प्रयत्नपूर्वक इन सारी पात्रताओं को प्राप्त कीजिये और अध्ययन के क्षेत्र में शीर्ष पर पहुँचिये।

## स्मरणशक्ति के प्रकार

स्मृति अनेक रूपों को धारण करने वाली है। धारण की अवधि के अनुसार इसके दो भेद मान्य किये गये हैं। यथा - १. अल्पकालिक स्मृति, २. दीर्घकालिक स्मृति

१. अल्पकालिक स्मृति :- बहुत सी बातें ऐसी होती हैं, जिन्हें कुछ समय के बाद याद रखने की आवश्यकता नहीं होती। स्वभावतः अनावश्यक अथवा अरुचिकर विषयों को मनुष्य अत्यल्पसमय तक ही याद रख पाता है।

२. दीर्घकालिक स्मृति :- कुछ स्मृतियाँ हमारे मानसपटल पर अंकित हो जाती हैं। मानसपटल पर अंकित स्मृति ही दीर्घकालिक कहलाती है। विशिष्ट व्यक्ति, वस्तु या घटना ही इसका विषय है। इस स्मृति के लिए अनेक आधारों की आवश्यकता होती है। जैसे -

- ☆ धारणा की क्षमता या धारणा के प्रकार
- ☆ स्मृतिकर्ता की प्रकृति
- ☆ विषयवस्तु की विशिष्टता और आवश्यकता
- ☆ विषय वस्तु के प्रति रुचि
- ☆ मानसिक अवस्था

अन्य प्रकार से भी स्मरणशक्ति के भेद किये गये हैं। जैसे -

१. सादृश्य स्मृति :- इन्द्रकी उत्पत्ति पार्श्वमस्तिष्क के एंगुलर गाइरस भाग में होती है। इस स्मृति का सम्बन्ध शब्द और अर्थों के साथ होता है। यह शक्ति वृद्धावस्था में भी विकसित दशा में रह सकती है।

२. अन्तर्निहित स्मृति :- मस्तिष्क के निचले भाग सेरिबेलम में यह स्मृति स्थित होती है। इसका सम्बन्ध कार्य की कुशलता से होता है। मध्यकाल में अनेक वर्षों का अन्तराल होने पर भी व्यक्ति इस स्मृति के कारण ही अपनी कलाओं को नहीं भूलता है।

३. आदतजन्य स्मृति :- जब कोई भी कार्य या व्यवहार अनेक बार दोहराया जाता है तो वह आदतजन्य स्मृति का हिस्सा बन जाता है

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

अन्तर्निहित स्मृति सायास (सप्रयत्न) होती है, परन्तु इस स्मृति में प्रयत्न की आवश्यकता नहीं होती है। इस स्मृति का दोष इतना ही है कि यह रटन्त विद्या की तरह होती है। विषयवस्तु और पुनर्स्मरण के मध्य में जो विवेकपूर्ण सम्बन्ध होना चाहिये, वह इस स्मृति में नहीं होता।

४. प्रारसंगिक स्मृति :- इसकी उत्पत्ति मस्तिष्क के भीतरी भाग हिम्पोकेम्पस में होती है। इसका सम्बन्ध वर्तमान में घटित होने वाली घटनाओं से होता है। समय के साथ-साथ यह स्मृति क्षीण होती चली जाती है।

५. दूरस्थ स्मृति :- यह एक जर्जिल प्रकार की स्मृति है। यह स्मृति मस्तिष्क के सेरेब्रल कॉर्टेक्स के चारों ओर बिखरी हुई दशा में रहती है। यह स्मृति भूतकालीन घटनाओं से जुड़े हुए आंकड़े या अन्य सूचनाओं से सम्बन्ध रखती है।

६. कार्यशील स्मृति :- यह स्मृति प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स में समाई रहती है। इसका काम मस्तिष्क को नियंत्रित करना है। इसके कारण ही एक समय में मनुष्य अनेक कार्यों को सोचने, समझने या करने की क्षमता को प्राप्त करता है। यह अल्पकालिक स्मृति ही एक प्रकार से मस्तिष्क की स्वामी है, जो मनुष्य को यह बताती है कि किस क्रिया को करने के लिए तत्काल किसका संग्रह किया जाये और किसका विस्मरण किया जाये।

उपर्युक्त प्रकारों के अतिरिक्त स्मृति वेदप्रकृति के आधार पर भी स्मरणशक्ति के अनेक भेद किये जा सकते हैं। यथा -

१. आकस्मिक स्मृति :- यह स्मृति हमारे मस्तिष्कीय कोशिकाओं में संग्रहित होती है। इसके कारण वर्षों पुरानी बात भी अकस्मात् स्मरण में आ जाती है।

२. सम्मोहन स्मृति :- मनुष्याकी पाँचों इन्द्रियाँ अपने अनुभव के आधार पर कुछ सूचनाएँ एकत्र करती हैं। वे सभी सूचनाएँ मस्तिष्क में जमा हो जाती हैं। कई बार ऐसा भी होता है कि मनुष्य चाहकर के भी उन सूचनाओं को पुनर्स्मरण करने में अपने आपको असमर्थ पाता है। ये अवचेतन मन में जमा हुई सूचनाएँ चेतन अवस्था में कहीं नहीं जा सकती। कभी-कभी तो चैतन्य अवस्था में मनुष्य उन स्मृतियों को बताना नहीं चाहता। वे स्मृतियाँ सम्मोहन

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

की अवस्था में उजागर हो जाती है।

३. चित्रात्मक स्मृति :- इसे पाश्चात्य लोग फोटोग्राफि मेमोरी कहते हैं।

४. स्वेच्छिक स्मृति :- जिन घटनाओं, विचारों अथवा व्यक्तियों को हम स्वेच्छापूर्वक याद करते हैं उसे स्वेच्छिक स्मृति कहते हैं।

५. अनैच्छिक स्मृति :- जिन घटनाओं, विचारों अथवा व्यक्तियों को हम इच्छापूर्वक याद नहीं करना चाहते परन्तु वे सब स्मृतिगत हो ही जाते हैं उसे अनैच्छिक स्मृति कहते हैं। इस स्मृति का यह सर्वप्रमुख दोष है कि यह अक्सर उससमय उभरकर सामने आती है, जब इसकी आवश्यकता नहीं होती। इसके कारण यह स्मृति धोखा दे जाती है। अनैच्छिक स्मृति के उभरने के कई कारण हैं। उदाहरणतः -

- ☆ शरीर या मस्तिष्क में अत्यधिक थकान का आना।
- ☆ उन्माद या भय का साम्राज्य मन पर कायम होना।
- ☆ उत्तेजना का वातावरण उत्पन्न होना या उसका स्मरण होना।

६. मृत्युपूर्व स्मृति :- मरणकाल में जीवन विषयक सारी घटनाएँ स्मृतिगत हो जाती हैं, उसे मृत्युपूर्व स्मृति कहते हैं।

इन स्मृतियों के अतिरिक्त प्रतिमायुक्त स्मरणशक्ति इमेज मेमोरी भी स्मृति का एक प्रकार है। मनोवैज्ञानिक इसे उच्चकोटि की विवेकपूर्ण स्मृति मानते हैं। सीखने वाला सीखते समय में जब अपनी प्रतिभा और विवेक का भरपूर प्रयोग करता है, वह अपने मग्नसपटल पर एक अमिट प्रतिमा को अंकित कर लेता है। उसी को आधार मानकर यथासमय पुनस्मरण की प्रक्रिया घटित हो जाती है।

अस्तु !

यथासमय सभीतरह की स्मृतियाँ मनुष्य के जीवन में लाभदायक हैं।

भोजन को खूब चबा-चबाकर खाइये। स्वास्थ्य तो ठीक रहेगा ही और साथ में स्मरणशक्ति का भी विकास होगा।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## अध्ययन की विधि

हेरी लारेन ने लिखा है कि -

**There is no such think as a poor memory only trained or untrained one .**

अर्थात् :- स्मरण शक्ति का कोई कारण नहीं है, यह मात्र अभ्यास और अनाभ्यास की बात है।

भूलना मनुष्य का स्वाभाविक दोष है। अनाभ्यास के कारण विद्या का निशम से विरमरण होगा ही। स्मरण एक कला है। अभ्यास के द्वारा इस कला का विस्तार किया जा सकता है। स्मरणशक्ति के सु-विकास के लिए कुछ विधियों का अनुप्रयोग किया जा सकता है, जिससे साधारणबुद्धि वाला भी तीव्रबुद्धिशाली हो सकता है।

वे प्रयोग निम्नांकित हैं।

**पढ़ने की विधि :-** इस पद्धति की पहली प्रक्रिया को पूर्ण करने के लिए आप सर्वप्रथम अपनी पठनगति जाँचिये। इसके लिए अपने समक्ष सेकण्डस् दिखाने वाली घड़ी रखिये ताकि पठन की गति का हिसाब सूक्ष्म रूप से किया जा सके।

किसी भी प्रकरण की पन्ढह से बीस पंक्तियों का पठन निर्धारित कर लीजिये। फिर उसे पढ़ना प्रारंभ कीजिये। पढ़ने का कार्य सामान्यगति से व मन्द आवाज में रखा जाना चाहिये। पढ़ने के कार्य में लगे हुए इस समय को आप कहीं लिख लीजिये।

अब पठनगति का विकास करना है। इस प्रक्रिया में भी उपर्युक्त अवतरण को ही पढ़ना है। अवतरण की जिस पंक्ति को पढ़ा जा रहा हो, उस पर अपनी तर्जनी अथवा पैन या पेंसिल घुमाते हुए गइये। अवतरण पूर्ण होने पर आँखों को विश्राम देने के लिए पार्मिंग कीजिये। पुनः उसी अवतरण की पुनरावृत्ति कीजिये। इस प्रक्रिया को पाँच से दस मिनट तक कीजिये और अपनी पठनगति को घड़ी के सहयोग से पुनः जाँचिये। आपको आशातीत बढ़ोतरी का प्रमाण मिल जायेगा।

पढ़ते समय आपको मात्र दो बातों का ध्यान रखना है।

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

- ❖ दो गहरे श्वास लेकर मस्तिष्क को अतिरिक्त प्राणवायु प्रदान करनी है।
- ❖ अपनी दृष्टि को तर्जनी, पैन या पेंसिल के अग्रभाग पर केन्द्रित रखना है। तीव्रगति से पढ़ने के अनेक लाभ हैं। यथा - मन भटकता नहीं है, दृष्टि केन्द्रित होती है, बचे हुए समय में अतिरिक्त पठन हो सकता है और स्मरण शक्ति का विकास होता है।

इसप्रकार जब आप पठनगति को तीव्र करने वाले इस अभ्यास को कुछ दिनों तक जारी रखते हैं तो वह गति आपके लिए सामान्य हो जायेगी। फिर नेत्रों और मस्तिष्क पर कुछ अतिरिक्त दबाव नहीं पड़ता। वह गति की सहजता व सामान्यता आपको पठित विषय को समझने में सहयोग प्रदान करेगी। तीव्रगति से किये गये पठनकार्य से मस्तिष्कशक्ति सम्पूर्ण विषय-वस्तु के स्थान पर केवल उपयोगी सार-संग्रहण करेगी। मस्तिष्क इस सार-संग्रहण और उसके प्रसंस्करण में निरन्तर व्यस्त रहने पर सूचनाओं को प्रभावपूर्ण पद्धति से स्मरण रखने में सफल हो जाता है। ऐसा न करके यदि मन्दगति से पढ़ा जावेगा तो संग्रहण और व्यवस्थापन के कार्य में कालकृत व्यवधान उत्पन्न हो जायेगा। यह व्यवधान मस्तिष्क को लापरवाह बना देता है, फलस्वरूप पठन में एकाग्रता बाधित होती है।

**नोट्स विधि :-** यह अत्यन्त उत्कृष्ट विधा है। इसका उपयोग करके हम परीक्षा में अपने प्रतिशत को शक्तिपूर्वक बढ़ा सकते हैं।

जब अध्यापक कक्षा में पढ़ा रहे हों तब विद्यार्थियों को अपनी डायरी खोल कर सामने रख लेनी चाहिये। पैर भी हाथों में ले लेना चाहिये। अध्यापक बच्चों के बुद्धि के अनुसार वर्णनशैली में विषय को स्पष्ट करते हैं। उस विषय को अत्यन्त मनोयोग से सुनना चाहिये। जो विषय समझ में न आवे, उसे तत्काल अध्यापक से पूछ लेना चाहिये। कक्षा में ही नोट्स बनाने का प्रयत्न करना चाहिये। अध्यापक पहले मुख्य विषय, फिर छोटे-छोटे सम्बन्धित विषय, फिर उदाहरणपूर्वक वस्तुव्यवस्था को समझाते हैं। विद्यार्थी को उसमें से मुख्य अंशों का लेखन अपनी डायरी में तत्काल ही कर लेना चाहिये।

यहाँ कुछ उदाहरणों से इसे स्पष्ट समझें।

- ❖ इतिहास :- यदि इतिहास विषय पढ़ाया जा रहा हो तो विद्यार्थियों को घटना का समय, स्थान और उस विषयक पुरुषों के नाम डायरी में लिख लेने

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

चाहिये। पूर्ण प्रकरण को सांकेतिक भाषा में लिखा जा सकता है।

✽ गणित या विज्ञान :- गणितीय या वैज्ञानिक सूत्र व उन सूत्रकताओं का नाम तथा क्लिष्ट शब्दों की परिभाषाओं को लिखा जा सकता है।

✽ साहित्य :- साहित्य और साहित्यकार का नाम, प्रमुख वाक्य या पद्य, साहित्य लेखन का कालखण्ड आदि को लिख लेना चाहिये।

✽ यदि विषय को तालिका के द्वारा या रेखाचित्रों के द्वारा लिखा जाये तो उसे स्मरण करने में और अधिक सुविधा होती है।

विषयवस्तु का केन्द्रियभाव विद्यार्थी के ध्यान में आते ही वह स्वयं की बुद्धि से उसका विस्तार कर सकेगा।

परीक्षा के दिनों में पूर्ण पुस्तक पढ़ने की अपेक्षा अपने नोट्स पढ़ना अधिक लाभदायक और स्मृतिवर्धक होते हैं।

इस नोट्स पद्धति का अंगीकार करने से लगभग नब्बे प्रतिशत अनावश्यक लेखन बच जाता है। अनावश्यक विषय याद भी नहीं करना पड़ता। समय, परिश्रम इन दोनों के बचत के साथ-साथ मूल विषय पर पूर्ण पकड़ हो जाती है।

यदि स्वयं की पुस्तक हो तो विद्यार्थियों को डायरी की अपेक्षा पुस्तक में ही नोट्स बनाने चाहिये। अत्यावश्यक, कठिन अंश, सरल अंश, परिभाषा आदि विविध खण्डों को विविध चित्रों के द्वारा रेखांकित कर लेना चाहिये। हाशिये का प्रयोग बुद्धिमत्तापूर्वक करना लाभदायक है। यदि चिन्हों का प्रयोग हाशिये के क्षेत्र में किया जायेगा तो पुस्तक का अंश पढ़ने में कठिनाई नहीं आयेगी। पुस्तक पर चिन्ह करते समय मेंसिल का प्रयोग करना चाहिये ताकि उसे पुनः मिटाया जा सके। इसके अतिरिक्त विषय से सम्बंधित प्रकरण अथवा सूत्रादिक को हाशिये में लिख लेना चाहिये।

याद करने की विधि :- स्मरणीय विषय या तो गद्यमय होगा या पद्यमय। यदि विषय गद्यमय हो तो

✽ विषय को छोटे-छोटे खण्ड व उपखण्डों में विभाजित कर लीजिये।

✽ स्मरणीय विषय को अच्छीतरह समझ लीजिये क्योंकि विषय समझ में आने पर उसको याद करना सरल हो जाता है।

✽ विद्यालय या क्रीडास्थल आदि की ओर गमनागमन करते हुए विषय को

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

दोहराना चाहिये ।

✽ स्वयं के उदाहरण बना लीजिये ।

✽ जिस उदाहरण को याद करना हो, उसे संक्षिप्त व क्रम से लिख लेना चाहिये। सांकेतिक भाषा अत्यन्त सरल होनी चाहिये ।

✽ जिन बिन्दुओं को याद करना हों, उनमें यथेच्छ सम्बद्धता कायम कर लीजिये । सम्बद्धता के कारण याद करने में पर्याप्त सुविधा होती है ।

✽ संभावित प्रश्नोत्तरों की सूची तैयार कर लीजिये ।

✽ याद किये हुए प्रकरण को कागज पर लिखें या मित्रों को सुनावें । आज-कल तो टेपरिकोर्डर का प्रयोग कुशलतापूर्वक किया जा सकता है । याद किये हुए अंश को टेप कर लीजिये और बाद में पुस्तक हाथ में लेकर प्रकरण को टेप के माध्यम से सुनते हुए अपनी भूलों की जाँच कीजिये ।

✽ पुस्तकीय शैली की अपेक्षा अपूर्ण शब्दशैली में याद करना चाहिये ।

✽ जिसे अधिक कालतक स्मरण में रखना है, उसे पहले पढ़ना चाहिये।

यदि विषय पद्यमय हो तो

✽ उसे गेय रूप में जोर से गाइये ।

✽ छन्द की योजना के अनुसार विरामस्थानों का ध्यान रखिये ।

✽ किसी भी कार्य को करते समय उसे जोर से दोहराइये ।

यदि इस लेख में विस्तारित की गई तीनों विधियों का विधिपूर्वक अनुपालन किया जायेगा तो स्मरणशक्ति का विकास अवश्य ही होगा ।

### अध्ययन में विघ्नकारी छह कारण

स्वच्छन्दत्वं धनार्थित्वं प्रेमभावोऽथ भोगिता ।

अविनीतत्वमालस्यं विद्याविघ्नकराणि षट् ॥

अर्थात् :- स्वच्छन्दचारिता, धन की चाह, प्रेम, भोगस्वभाव, आलस्य और अविनय ये छह विद्या में विघ्न उपस्थित करने वाले हैं ।

## विस्मृति : कारण एवं निवारण

स्मृति की दुर्बलता आज के युग की महाभयंकर समस्या है। क्या विद्यार्थी और क्या पालक ? इसने तो सभी को अपना कैदी बनाकर रखा है।

अतः यह जानना आवश्यक है कि -

विस्मृति के क्या कारण हैं ?

स्मरणशक्ति का सम्बन्ध किन-किन अंगों के साथ है ?

इस समस्या से छुटकारा प्राप्त करने का क्या उपाय है ?

शरीरविज्ञान की दृष्टि से स्मरणशक्ति का केन्द्र मस्तिष्क है। मस्तिष्क में एक विशेष प्रकार की कोशिका होती है, जिसे न्यूरोन्स के नाम से पहचाना जाता है। वे कोशिकाएँ ही हमारी धारणाशक्ति का आधार होती हैं। इनमें किसी भी प्रकार की विकृति आ जाने पर स्मृतिदौर्बल्य होता है।

यूँ तो स्मृतिशक्ति के हास होने के कई कारण हैं, परन्तु शरीरविज्ञान की दृष्टि से चार प्रमुख कारण माने गये हैं। यथा -

१. कोशिकाओं तक विषय वस्तु तक पहुँच नहीं पाना - यह सर्वप्रमुख कारण है। हम जो पढ़ते हैं, वह जबतक अतिरिक्त प्रकोष्ठ में अंकित नहीं होता है तबतक वह विषयवस्तु याद नहीं रह पाती। प्रश्न यह है कि पठित विषय कोशिकाओं तक क्यों नहीं पहुँच पाता ? उसके कारण हैं -

- ❖ पठनीय विषय के प्रति अरुचि का होना।
- ❖ एकाग्रता का नहीं होना।
- ❖ विषय की आवश्यकता प्रतीत नहीं होना।
- ❖ संवेगों से प्रभावित होना।
- ❖ ठूस-ठूस कर भोजन करना।

२. मस्तिष्कीय कोशिकाओं का क्षीण होना - नाडीतन्त्र के मुख्य दो अंग हैं - मस्तिष्क और सुषुम्ना। इन अंगों के कोशिकाओं की यह विशेषता है कि यदि वे नष्ट हो गईं तो इनका पुनर्निर्माण नहीं होता। नाडीतन्त्र के अतिरिक्त शेषतन्त्र की कोशिकाओं का निर्माण और विनाश होता रहता है। मस्तिष्क की कोशिकाओं की पुनः रचना सम्भव नहीं है। ये कोशिकाएँ

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

जितनी क्षीण होगी, स्मरणशक्ति उतनी ही हास को प्राप्त होती है सामान्यरूप से इसके मुख्य तीन कारण हैं -

- ❖ मानसिक तनाव से ग्रस्त होना ।
- ❖ व्यसनों का सेवन करना ।
- ❖ असन्तुलित भोजन करना ।

३ - मस्तिष्कीय कोशिकाओं का उपयोग नहीं कर पाना - युगो युगों से ही मनुष्य अपने मस्तिष्क की महाशक्ति से अपरिचित रहा है। प्रत्येक मनुष्य के पास विश्व की सर्वश्रेष्ठ निधि है, जिसका नाम है मस्तिष्क ।

वैज्ञानिकों ने यह बात सिद्ध कर दी है कि - मनुष्य अपनी मस्तिष्कीय क्षमता का मुश्किल से तीन/चार प्रतिशत ही उपयोग कर पाता है। शेष क्षमता सुप्त रूप में ही पड़ी रहती है। यदि मनुष्य अपनी मस्तिष्कीय क्षमता का दस प्रतिशत भी उपयोग करले तो वह जादुई व्यक्तित्व का स्वामी हो जायेगा अपनी क्षमता के अप्रयोग का मुख्य कारण आत्मविश्वास का अभाव है।

४. धमनियों में कोलेस्ट्रॉल का जम जाना - चर्बी से युक्त पदार्थों की मात्रा जब भोजन में अधिक होती है, तब कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है। जब कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में अति हो जाती है, तब वह धमनियों में परतों के रूप में जमने लगता है, जिससे मस्तिष्क को पर्याप्त रक्त नहीं मिल पाता और कोशिकाएँ अपना कार्य व्यवस्थित रूप से नहीं कर पाती। फलतः स्मरणशक्ति का विकास अवरुद्ध हो जाता है।

स्मरणशक्ति का विकास करने के लिए निम्नलिखित प्रयोग किये जा सकते हैं -

- ❖ विषय के प्रति रुचि को जागृत करके एकाग्रता का विकास करें।
- ❖ मानसिक संवेगों एवं आवेगों पर नियन्त्रण रखें।
- ❖ सन्तुलित एवं सात्विक भोजन करें।
- ❖ सदाचारयुक्त जीवन जियें।
- ❖ महाप्राण ध्वनि करें।
- ❖ यौगिकमुद्राओं का अभ्यास करें।
- ❖ प्रार्थना आदि शुभकार्यों में मन को लगावें।

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

#### महाप्राण ध्वनि की उपयोगिता

ॐ की ध्वनि का विधिपूर्वक नाद करने को महाप्राण ध्वनि कहते हैं। यह साधना की उत्कृष्ट पद्धति है। स्मरणशक्ति के विकास में महाप्राण ध्वनि का बहुत बड़ा योगदान हो सकता है, क्योंकि-

- ❖ महाप्राण ध्वनि से मानसिक एकाग्रता का विकास होता है।
- ❖ मन आनन्द से ओतप्रोत हो जाता है।
- ❖ काम-क्रोधादि विकारों का शमन होता है।
- ❖ मस्तिष्कीय कोशिकाएँ जागृत एवं सक्रिय होती हैं।
- ❖ ध्वनिप्रकम्पनों का प्रभाव धमनियों पर भी पड़ता है, जिससे जमी हुई कोलस्ट्रॉल की परतें पिघलने लगती हैं। इससे धमनियों में रक्त का प्रवाह विधिवत् शुरु हो जाता है।

**विधि** - महाप्राण ध्वनि करने के लिए समतल भूमि पर पद्मासन से या सुखासन से बैठ जाइये। दोनों हाथों को ध्यानमुद्रा में रखें। हीठों को बन्द रखना चाहिये, परन्तु दाँतों को भीचना नहीं है। आँखों को भी कोमलता से बन्द कीजिये। रीढ़ की हड्डी सीधी हो। लम्बे श्वास लेवें और फिर श्वास छोड़ते हुए जोर से ॐ बोलिये। यह आवाज भंकरे की तरह निकलनी चाहिये। एक श्वास में इस ध्वनि की एक ही आवृत्ति करें। ॐ कार बोलते समय ध्यान ललाट के मध्यबिन्दु पर होना चाहिये।

प्रारम्भिक दिनों में यह प्रयोग तीन बार करें। धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर नौ बार कीजिये। इस प्रयोग को करने के लिए सबसे अच्छा समय सुबह ब्रह्ममुहूर्त का है। रात्रि में शयन के समय भी यह अभ्यास किया जा सकता है। परन्तु भोजन के पश्चात् दो घण्टे तक यह अभ्यास वर्जित है।

यदि इसे दैनिक साधना का अंग बना लिया जाय तो यह प्रयोग मनुष्य की सर्वांगीण उन्नति में लाभदायक हो सकता है।

अध्ययन के समय बार-बार पानी पीना बहुत लाभदायक है। याद करते समय किसी जलाशय के पास बैठकर याद किया जाये तो अल्पकाल में अधिक याद हो सकता है।

## नेत्रों को विश्राम देने की विधि

अध्ययन करते समय उबासी आना और आँखों से पानी निकलना ये दो क्रियाएँ प्रायः हुआ करती हैं। इसका मुख्य कारण मस्तिष्क और आँखों का थक जाना है। इसके लिए इन दोनों अंगों को विश्राम देना भी निहायत जरूरी है। विश्राम पाकर वे अपनी सारी थकान एवं तनाव भूल जाते हैं तथा उत्साहपूर्वक कार्य करने लगते हैं।

थोड़ी देर के लिए अध्ययन की क्रिया को रोकने से मस्तिष्क की थकान दूर हो जाती है। नेत्र को विश्राम देने के लिए चार प्रयोग किये जा सकते हैं।

१. **नेत्र व्यायाम** :- नेत्र के गोलियों को क्रम से ऊपर से नीचे फिर नीचे से ऊपर की ओर दस बार ले जावें। इसी तरह दस बार दाँये से बाँये और फिर बाँये से दाँये ले जावें।

२. **नेत्र झपकाना** :- अध्ययन करते समय पर्याप्त प्रकाश का होना अत्यावश्यक है। जब नेत्र दुखने लगे तब गति से पाँच से दस बार नेत्रों को झपकाना चाहिये।

३. **पामिंग (Palming)** :- यह नेत्रों को विश्रान्ति देने वाली सर्वोत्तम विधि है। पाम शब्द का अर्थ है हथेली। दोनों हथेलियों में गद्दा सा बनाइये। अपनी दोनों हथेलियों से आँखों को ढँककर अन्धकारपूर्ण वातावरण का अनुभव कीजिये। हथेलियों के गद्दे ऐसे होने चाहिये कि आँखों की पलकों को हथेलियों का स्पर्श न हो सके।

४. **नेत्रसिंचन** :- आँखों की सफाई एवं विश्रान्ति दोनों कार्य एक साथ करने ही तो नेत्रसिंचन सर्वोत्तम उपाय है। दो से पाँच मिनट तक आप आँखों पर शीतल जल के छीटे मारकर इस प्रक्रिया को पूर्ण कर सकते हैं।

आजकल दवा विक्रेताओं के पास नेत्रसिंचन कप (Eye wash Cup) प्राप्त होता है। उसमें ठण्डा पानी भरिये। अपने चेहरे को झुकाकर अपनी एक आँख इस पानी के कप पर टिका दीजिये। अब चेहरे को सीधा करके एक मिनट तक उसी कप को आँखों पर लगाये रखिये। फिर दूसरे आँख के साथ भी यही प्रयोग कीजिये। पानी को बदल-बदल कर यह प्रयोग सुविधानुसार तीन-चार बार करना चाहिये।

इससे नेत्र में तरोताजापन आयेगा और अध्ययन की क्षमता का विकास होगा।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## ध्यानपद्धति से स्मरणशक्ति का विकास

ध्यान अपने अन्तस् का अन्वेषण है। ध्यान के द्वारा सुप्त शक्तियाँ स्फूर्त हो जाती हैं। स्मरणशक्ति के विकास के लिए ध्यान का अवलम्बन सर्वोत्तम उपाय है।

### त्राटक ध्यान

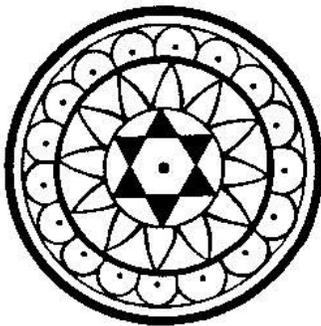
किरी बड़े कागज पर ॐ लिखें। वह कागज दीवार पर चिपका दें। दूर बैठ कर टकटकी लगाकर उस ॐ को निहारे। इससे एकाग्रता का विकास होता है। यही एकाग्रता धारणाशक्ति के विकास में सहायक है।

अथवा डेढ़ हाथ ऊँची चौकी पर एक दीपक जलावे, चौकी से डेढ़ हाथ दूरी पर बैठकर दीपक की लौ को टकटकी लगाकर देखते रहिये। जब आँखों से पानी आने लगे तो आँख बन्द कर लीजिये और पल-दो-पल के बाद पुनः निहारना प्रारम्भ कीजिये। इस ध्यान के अभ्यास को दो/तीन मिनट से पाँच/सात मिनट तक बढ़ाते जाइये।

इसे जापान में झेन ध्यान पद्धति कहते हैं। इससे स्मृति की आशातीत वृद्धि होती है।

### श्रीयन्त्र का ध्यान

श्रीयन्त्र की बड़ी प्रतिलिपि करके आँखों की ऊँचाई तक दीवार पर चिपका दें। उसके समक्ष सुखासन या पद्मासन से बैठ जाइये। यन्त्र की ओर टकटकी लगाकर देखते रहिये। प्रारम्भिक दौर में यह धारणा एक से पाँच मिनट तक करें। आगे अभ्यास का समय बढ़ाते जाना लाभदायक है। इस अभ्यास के बाद अपने दोनों हथेलियों में गढ़दा सा बनाइये और उससे आँखें बन्द कर अन्धकार पूर्ण वातावरण का अनुभव कीजिये।



### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

इस क्रिया के पश्चात् नेत्र पर शीतल जल के छीटे मारिये ।  
ध्यान रहे, आपका ध्यान यन्त्र के केन्द्रस्थ मध्यबिन्दु की ओर रहे ।  
अभ्यास के दौर में अन्य बिन्दुओं पर भी ध्यान जाये तो हानि नहीं है ।

### श्वासों का निरीक्षण

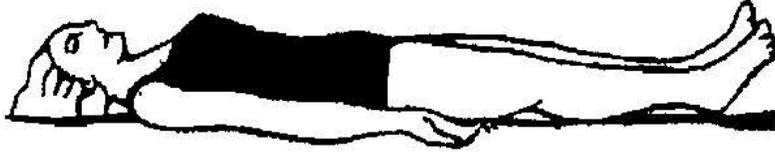
अपनी श्वासों का निरीक्षण करना इस ध्यानपद्धति का एकमात्र ध्येय है । शरीर में विशिष्ट शक्ति का संचरण, क्रियाकलापों में श्रेष्ठता का अवतरण और स्मरणशक्ति के विकास में यह प्रयोग अत्युत्तम है । इस ध्यान की विधि निम्नरूप से है :-

- ❖ बाधारहित, निर्जन स्थान का चयन कीजिये ।
- ❖ जिस आसन में आप अधिक समय तक बिना किसी बाधा के बैठ सकें, उस आसन पर बैठ जाइये । इसे ही सुखप्रमन कहते हैं ।
- ❖ अपने दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर ह्यानमुद्रा में रखिये । यह ध्यान रहे कि हाथ सामान्य स्थिति में रहने चाहिये । बाजुओं में न तो अधिक तनाव रहे, न ही अधिक शिथिलता रहे ।
- ❖ आँखें स्वाभाविक रूप से बन्द होनी चाहिये ।
- ❖ रीढ़ की हड्डी सीधी हो एवं गर्दन सज्ज सीधी हो ।
- ❖ सामान्यतः प्राकृतिक अवस्था में श्वास लीजिये ।
- ❖ आप जब श्वास लेते हैं तब कल्पना कीजिये कि नथुनों के माध्यम से श्वेतवर्ण के शक्ति अणु आपके मस्तिष्क में प्रवेश कर रहे हैं । वे अणु मस्तिष्क में अपार शान्ति प्रदान कर रहे हैं ।
- ❖ आप जब श्वास बाहर छोड़ते हैं तब किंचार कीजिये कि आपके मस्तिष्क से सारा तनाव एवं सारी नकारात्मक भावनाएँ घुल-घुलकर बाहर निकल रही हैं ।
- ❖ प्रत्येक श्वास पर आपका सन्तुलन रहे । प्रत्येक श्वास के साथ आपकी सजगता विकसित होनी चाहिये ।
- ❖ प्रारम्भिक काल में यह अभ्यास प्रतिदिन कम-से-कम दस मिनट तक करना चाहिये । अच्छा अभ्यास होने पर सुविधा के अनुसार अवधि बढ़ाते जाना चाहिये ।
- ❖ यह अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिये ।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

### योगनिद्रा।

मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक कार्यों के द्वारा अपनी ऊर्जा का क्षय करता है। तनाव के कारण शक्ति का क्षय अत्यन्त तीव्र गति से होता है। शक्ति का पुनः संचयन करने के लिए गहन विश्राम की आवश्यकता होती है। गहन विश्राम को ही योगनिद्रा कहते हैं। योगनिद्रा शरीर तथा मन को स्वस्थ एवं शान्त करने की बड़ी प्रभावशाली मनोवैज्ञानिक क्रिया है। सामान्य रूप से पाँच से छह घण्टे शयन करने के उपरान्त जितनी शक्ति का संचयन होता है, उतनी शक्ति आधा या एक अण्टा योगनिद्रा करने से प्राप्त होती है।



विधि :- समतल भूमि पर ढरी बिछाकर या पलंग आदि पर गद्दा बिछाकर श्वासन से लेट जावें। जहाँ योगनिद्रा की जा रही हो, वह स्थान शोर-गुल से रहित होना चाहिये। मौसम में यदि अत्यन्त शीतलता हो तो शरीर पर चादर आदि ओढ़ लेवें। शरीर पर ढैले वस्त्र ही होने चाहिये। इसे दस मिनट से लेकर चालीस-पचास मिनट तक किया जा सकता है। इसे किसी भी समय किया जा सकता है, परन्तु यह बात अवश्य ध्यान में रखें कि बीच में किसी प्रकार की बाधा नहीं पड़नी चाहिये।

आप श्वासन से लेट जाइये। पाँव खुले हुए, हथेली आसमान की ओर, आँखें बन्द, शरीर ढीला, श्वास की गति अत्यन्त धीमी और ध्यान श्वासों के आवागमन को देखने में लगाना चाहिये। शरीर में जहाँ कहीं भी तनाव का अनुभव कर रहे हो, उस अंग को थोड़ा सा हिलाकर शिथिल करें। आप श्वास को लेने या छोड़ने का कोई भी प्रयास न करें। उसे स्वाभाविक गति से चलने दें। जब आप श्वास को अन्दर लेते हैं, तब आप विचार कीजिये कि शुद्धवायु फेफड़ों में जाकर आपको निरोगता दे रही है और जब श्वास बाहर जा रही हो, तो विचार कीजिये कि गन्दी वायु के द्वारा शरीर के विकार बाहर निकल रहे हैं।

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

कुछ समय तक शान्ति से शिथिलतापूर्वक लेटे रहने के बाद अपने ध्यान को बाँए पैर के अँगूठे पर ले जाएँ, उसे हिलाकर शिथिल करें। दूसरी, तीसरी, चौथी और पाँचवीं अंगुलियों को भी हिलाकर ढीला छोड़ दें। पाँव का तलवा, टखना, एड़ी, पिण्डली, घुटना, जङ्घा और कमर इन सबको क्रमशः देखते हुए उन्हे शिथिल करें। कुछ देर तक शान्त पड़े रह कर दाँए पैर को उसी क्रम से शिथिल करें।

अब ध्यान को बाँए हाथ के अँगूठे पर ले जाएँ। पश्चात् दूसरी, तीसरी, चौथी और पाँचवीं अंगुली की ओर ध्यान जाना चाहिये। इन सब अवयवों को ढीला छोड़ें। इसीप्रकार कलाई, मणिबन्ध, कुहनी, बाजू और कन्धे को शिथिल करें। यही क्रिया दाँए हाथ के साथ भी उसी क्रम से करें।

अब ध्यान को पेट पर ले जाएँ। क्रमसे आमाशय, लीवर, वलोम, ग्रन्थि, तिल्ली, पक्काशय, छोटी आँते, बड़ी आँते तथा पूर्ण पाचनसंस्थान इन सबको शान्त रहने का निर्देश दें।

अब ध्यान की दृष्टि से गले व मूह्र का अवलोकन करें। पूर्ण नाडी संस्थान एवं पूर्ण शरीर को एक साथ देखते हुए पूर्ण शैथिल्य का अनुभव करें। बिना कुछ विचार करते हुए यूँ ही पड़े रहें।

कुछ समय बाद एक-एक अंग व ध्यान करते हुए उसमें चेतना का अनुभव करते हुए योगनिद्रा का समापन करें। विद्यार्थियों के माता-पिता इस योगनिद्रा का उपयोग विद्यार्थी के बौद्धिक धरातल को तथा व्यक्तित्व को विकसित करने में कर सकते हैं। जब विद्यार्थी योगनिद्रा के द्वारा गहन विश्राम में पहुँच गया हो, तब माता या पिता जो पाठ उसे पढायेंगे, वह उसे ज्यों का त्यों याद हो जायेगा। योगनिद्रा से उठकर विद्यार्थी को वह पाठ एकबार पुरस्क से पढ लेने को कहें, जिसे माता या पिता ने योगनिद्रा के समय पढाया था। इससे वह पाठ शाश्वत रूप से याद हो जायेगा। योगनिद्रा में अध्ययन कराने की पद्धति भारतीय गुरुकुलों में प्रचलित थी। यही कारण है कि अधिक साधन न होते हुए भी उससमय के बच्चों की जिह्वा पर सरस्वती का वास होता था। इस पद्धति का अनुसरण करने से बच्चों का शारीरिक बल भी विकसित होता है। मानसिक धरातल पर बच्चों का विकसित होना निहायत जरूरी होता सम्पूर्ण है, इसके लिए भी योगनिद्रा अत्युपयोगी है।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## परम मौन

इसे कुछ लोग विषयना, कुछ प्रेक्षाध्यान और कुछ लोग अजपाजप भी कहते हैं। यह पद्धति भी प्राचीनकालीन गुरुकुलों में अत्यन्त प्रचलित थी। गुरुजन इसी के माध्यम से व्याकरण जैसे विलुप्त विषय पढाते थे।

**विधि :-** किसी एकान्तरस्थान का चयन कीजिये। समतल भूमि पर



पद्मासन या सुखासन से बैठ जाइये। अपने दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर ज्ञानमुद्रा या वीतरागमुद्रा में रखिये। बाजूओं में तनाव की स्थिति न रहे; न अधिक शिथिल ही रहे। आँखों को स्वाभाविक रूप से बन्द करें। श्वास की गति प्राकृतिक ही होनी चाहिये। श्वास लेते हुए कल्पना कीजिये कि श्वेतवर्ण के शक्ति अणुजथुनों के माध्यम से प्रवेश कर रहे हैं, उनसे सस्तिष्क में अपूर्व शान्ति फैल रही है। मुद्रा स्थिर रखकर निर्विचार बनने का प्रयत्न करते रहिये। इस विधि का समाप्तन भी धीरे-धीरे ही कीजिये। इस के तत्काल बाद याद करने से अधिक लाभ होगा। यह प्रयोग प्रारम्भ में दस मिनट तक करना चाहिये। धीरे-धीरे समय के प्रमाण को बढ़ाना चाहिये।

ध्यान के इन चारों प्रयोगों में से कोई एक प्रयोग विद्यार्थियों को नियमित रूप से करना चाहिये।

## विद्यार्थियों के पाँच लक्षण

**काकचेष्टा बकध्यानं श्वाननिद्रा तथैव च ।**

**अल्पाहारी सदाचारी विद्यार्थी पञ्चलक्षणम् ॥**

अर्थात् - कौआ के समान चेष्टा, बगुल के समान ध्यान, कुत्ते के समान निद्रा, अल्पाहारी और सच्चरित्रधारक ये विद्यार्थियों के पाँच लक्षण हैं।

## स्मरणशक्ति की वृद्धि में मुद्राओं की भूमिका

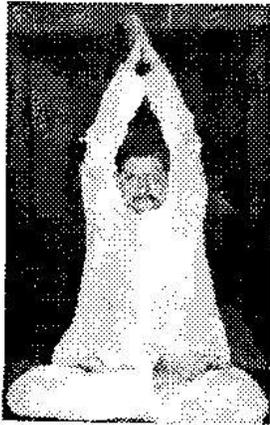
भावनाएँ व्यक्तित्व के निर्णायक होती हैं। उनके द्वारा ही व्यक्तित्व विकसित होता है। भावनाएँ यानि शरीर की इच्छाशक्ति या कार्यशैली। शरीर पर भावनाओं की अभिव्यक्ति जिन आकृतियों के रूप में होती है, उन आकृतियों को ही मुद्रा कहा जाता है। जो मुद्रण करें यानि अभिव्यक्त करें वह मुद्रा है, ऐसा मुद्रा शब्द का व्युत्पत्तिलभ्य अर्थ है। इसका प्रयोग नियमित रूप से करते रहने पर इच्छित कार्यों की सिद्धि अतिशीघ्र हो सकती है।

वैसे तो मुद्राएँ अनेक प्रकार की हैं जथापि यहाँ अति-आवश्यक कुछ मुद्राओं के विषय में विशेष जानकारी दी जा रही है।

(विशेष सूचना :- पहली पाँच मुद्राओं का वर्णन हमें केवल मुनि किशनलाल विरचित योगासन और ध्यानक्रियाएँ इस पुस्तक में प्राप्त हुआ है। उसी एक पुस्तक के आधार पर इन पाँच मुद्राओं का वर्णन किया जा रहा है।- लेखक )

### १. अर्हमुद्रा

पद्मासन, सुखासन या समापादासन (खड्गासन) इन तीनों में से किसी एक आसन का चयन कीजिये।



यदि आप पद्मासन या सुखासन से इस मुद्रा को करना चाहते हैं तो रीढ़ की हड्डी को सीधी रखनी चाहिये। दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा या वीतराग मुद्रा में रखिये। तत्पश्चात् सीने के मध्य में दोनों हाथों को मिलाकर नमस्कार की स्थिति में आ जाँ।

फिर दूसरी क्रिया में श्वास को भरते हुए हाथों को दोनों कानों से स्पर्श कराते हुए ऊपर की ओर ले

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

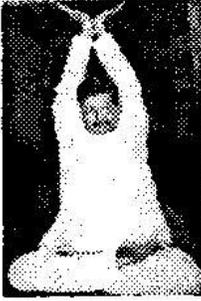
जाएँ। हाथ अच्छी तरह तनने चाहिये।

इससे न केवल स्मरणशक्ति का विकास होता है, अपितु शरीर का सुदृढ होना, जड़ता और आलस्य का दूर हो जाना तथा आत्मिक योग्यताओं का विकास होना आदि कार्य भी होते हैं।

यह बात विशेष रूप से जान लेनी चाहिये कि इस मुद्रा को करते हुए **ॐ ह्रीं गमो अरिहंताणं** इस मन्त्र का जप किया जाता है।

खड़े होकर इस मुद्रा को करने वाला खड़े होकर हाथों को लटकते हुए छोड़े, तत्पश्चात् उपर्युक्त क्रम से इस मुद्रा को करे।

### २. सिद्धमुद्रा



यह मुद्रा निर्बन्ध अर्थात् स्वतन्त्र मुद्रा है। इस मुद्रा को भी पद्मासन, सुखासन अथवा समपादासन से किया जा सकता है।

अपने दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा या वीतराग मुद्रा में रखिये। तत्पश्चात् उन्हें नमस्कार मुद्रा में ले आएँ। दृष्टि को दोनों भ्रौहों के मध्य भृकुटी पर जमाये रखें। श्वास भरते हुए अपने हाथों को उत्पर की ओर ले जावें। दोनों हथेलियों की ऊपर ले जाकर विपरीत दिशा में खोल दें। दोनों बाहों का स्पर्श दोनों कानों को होते रहना चाहिये। शरीर में हल्का सा खिंचाव आना चाहिये।

यह बात विशेष रूप से जान लेनी चाहिये कि इस मुद्रा को करते हुए **ॐ ह्रीं गमो सिद्धाणं** इस मन्त्र का जप किया जाता है।

### ३. आचार्यमुद्रा



पद्मासन अथवा सुखासन में बैठिये। शीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिये। मन को मस्तिष्क में केन्द्रित करना चाहिये। वीतराग मुद्रा या ज्ञानमुद्रा का अवलम्बन लेते हुए नमस्कार मुद्रा की स्थिति में पहुँचिये। फिर दोनों हाथों को खोलकर दोनों अंगूठों से कन्धों का स्पर्श करें। हथेलियाँ खुली ही रहनी चाहिये। यह सम्पूर्ण

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

कार्य श्वास को लेते हुए करना चाहिये ।

श्वास को छोड़ते हुए धीरे-धीरे हथों को पुनः सीने के मध्यदेश में आनन्दकेन्द्र पर स्थापित करें । नमस्कार मुद्रा के उपरान्त मन्दगति से ही सामान्य अवस्था में आना चाहिये ।

यह बात विशेष रूप से जान लेनी चाहिये कि इस मुद्रा को करते हुए **ॐ ह्रीं णमो आयरियाणं** इस मन्त्र का जपकरना चाहिये ।

इस मुद्रा को करने से स्मरणशक्ति के विकास के साथ-साथ सीना और फेफड़े भी स्वस्थ होते हैं । कन्धे और भुजाओं की मांसपेशियाँ मजबूत तथा सक्रिय हो जाती हैं । पाचनग्रन्थियों में प्रसायनिक स्राव सुचारु रूप से होने लगता है । सम्पूर्ण शरीर में स्फूर्ति का संग्रार होने लगता है ।

### ४. उपाध्यायमुद्रा



पद्मासन से या सुखासन से बैठ जाइये । वीतराग मुद्रा के माध्यम से आगे बढ़ते हुए सीने के मध्यदेश में आनन्दकेन्द्र के स्थान पर नमस्कार मुद्रा के रूप में हाथों की स्थिति कर लीजिये । फिर श्वास भरते हुए दोनों हथेलियों को दोनों ओर से कानों का स्पर्श कराते हुये आकाश की तरफ धीरे-धीरे ले जाइये । स्वयं भी आकाश की ओर अपने मुँह को उठा लेवे । दोनों अंगूठों तथा तर्जनियों का अगला भाग मिला लेवे । सिर को भी पीछे की ओर ले जाकर हथेलियों की ओर देखें । जितनी देर इस मुद्रा में आप रह सके अवश्य ही रहें । फिर धीरे-धीरे पूर्ववत् स्थिति में आवें ।

यह बात विशेष रूप से जान लेनी चाहिये कि इस मुद्रा को करते समय **ॐ ह्रीं णमो उवज्झायाणं** इस मन्त्र का प्रसन्नतापूर्वक जप किया जाता है ।

इस मुद्रा से स्मरणशक्ति के विकास के साथ गर्दन के दर्द से राहत मिलना, ग्रन्थियों का स्राव सन्तुलित हो जाना, शरीर के अंग-प्रत्यंगों का मजबूत होना और पाचनशक्ति का बढ़ना आदि अन्य अनेक लाभ भी होते हैं ।

### ५. मुनिमुद्रा

पद्मासन या सुखासन का चयन कीजिये । साधक यदि चाहे तो

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

समपादासन का प्रयोग भी कर सकता है। पूर्ववत् ज्ञानमुद्रा अथवा वीतराग मुद्रा के माध्यम से सीने के मध्य ज्ञानन्दकेन्द्र पर दोनों हाथों से नमस्कार मुद्रा बनाइये। फिर श्वास को लेते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जावें। यह ध्यान रहे कि दोनों बाहों का स्पर्श दोनों कानों में होना चाहिये। जब हाथ ऊपर की ओर जुड़ी हुई स्थिति में हों तब अंजुलीमुद्रा बनाइये। फिर श्वास को छोड़ते हुए हाथों को सीधा रखते हुए नीचे की ओर ले आवें। सिर को भ्रूमे की ओर झुकावें। धीरे-धीरे पूर्ववत् अवस्था प्राप्त करें।



इसमें इतना विशेष ज्ञातव्य है कि इस मुद्रा को करते हुए **ॐ ह्रीं णमो लोए सव्वसाहूणं** इस मन्त्र का जप करते रहना चाहिये।

इस मुद्रा को नियमित रूप से करते रहने पर स्मरणशक्ति का विकास तो होता ही है, साथ में शरीर की स्वस्थता भी ङ्गुणित होती है।

### ६. ज्ञानमुद्रा

इस मुद्रा को करते समय ध्यान के किसे भी एक आसन का अवलम्बन लिया जाता है। दोनों हाथों की तर्जिनियों को इस प्रकार से मोड़िये कि उनका स्पर्श अंगूठे के आधार से हो। शेष तीनों अंगुलियों को एक दूसरे से कुछ दूरी पर फैलाये रखिये। हाथों को घुटनों पर रखिये और उस समय हथेलियों का रुख जमीन की ओर होना चाहिये। अंगूठों एवं तीनों अंगुलियों की दिशा भी घुटनों के सामने की चमीन की ओर होना चाहिये। अंगुलियाँ मुड़ी हुई न हों।



### ७. चिन्मुद्रा

इस मुद्रा की सारी क्रियाएँ ज्ञानमुद्रा की तरह ही होती हैं। अन्तर केवल इतना ही है कि इस मुद्रा में हथेलियाँ ऊपर की दिशा में खुली हुई होती हैं।

### ८. भूचरीमुद्रा

पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन इन तीनों में से किसी एक आसन का चयन कीजिये। दाहिने हाथ को घुटने पर स्थापित कीजिये। बाँए हाथ

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?



को मुँह के पास ले जाइये। पूरी भुजा क्षैतिज स्थिति (अधर) में ही रहनी चाहिये।

अंगूठे को ऊपरी होठ तथा नासिका के आधार पर स्थिर कीजिये। इसी हाथ की चौथी अंगुली अथवा छोटी अंगुली की ओर दृष्टि को एकाग्र कीजिये। कुछ देर इस अंगुली पर तनाव रहित गहन एकाग्रता के बाद हाथ को हटा लीजिये। अब हाथ नहीं होने पर भी उसी स्थान पर अपने आप को एकाग्र कीजिये।

### ९. महामुद्रा

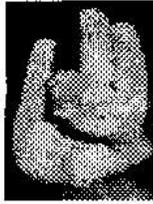
भूमि पर इस विधि से बैठ जाइये कि दाहिने पैर की एड़ी गुदाद्वार के नीचे तथा बाँए पैर को शरीर के सामने फैला लीजिये। इतना सामने झुकिये कि दोनों हाथों से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ा जा सकें। पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दीजिये। दीर्घपूरक कीजिये। मूलबन्ध और शाम्भवीमुद्रा का अवलम्बन इस अभ्यास में अधिक उपयुक्त है। अन्तरंग



कुम्भक का प्रयोग करते हुए चेतना को क्रमशः मूलाधार, विशुद्धि और आह्लाचक्र में घुमाइये। एक-एक कर चेतना को एक या दो सेकेण्ड के लिए रोक रखिये। श्वास रोकने की क्षमता के अनुसार चेतना को नाना केन्द्रों पर स्थिर करना चाहिये। फिर धीरे-धीरे रेचक कीजिये। सामने झुकी हुई अवस्था में श्वास लीजिये।

तत्पश्चात् बाँए पैर की एड़ी को गुदाद्वार के नीचे रखते हुए उपरोक्त अभ्यास पूर्ववत् कीजिये।

### १०. पृथ्वीमुद्रा



वजासन या सुखासन इनमें से किसी एक का चयन कीजिये। वैसे ध्यान के अन्य आसनों का भी प्रयोग किया जा सकता है। अनामिका के अगले पोर से जब अंगूठे के ऊपरी पोर का स्पर्श करते हैं, तब पृथ्वीमुद्रा बनती है। शेष अंगुलियाँ सीधी ही रहनी चाहिये।

## स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

### ११. प्राणमुद्रा



कनिष्ठा (सबसे छोटी अंगुली) और अनामिका (कनिष्ठा के पास की अंगुली) के पोरों और अंगूठे के पोरों को मिलाकर जो मुद्रा बनती है, उसे प्राणमुद्रा कहते हैं।

इसे करने के लिए सिद्धासन या पद्मासन का प्रयोग करना चाहिये।

### १२. सुरभिमुद्रा

इसको धेनुमुद्रा भी कहा जाता है। इस मुद्रा को करते समय उत्कटासन करना सर्वोत्तम है। अन्य आसन भी किये जा सकते हैं।



दोनों हाथों की अंगुलियों के अगले पोरों को परस्पर में मिलायें। बाँए हाथ की तर्जनी को दाहिने हाथ की मध्यमा अंगुली से स्पर्श करावें तथा दाहिने हाथ की तर्जनी को बाँए हाथ की मध्यमा से स्पर्श करवें।

इसीतरह बाँए हाथ की अनामिका को दाहिने हाथ की कनिष्ठा से मिलावें और दाहिने हाथ की अनामिका को बाँए हाथ की कनिष्ठा से मिलाइये। अंगूठे सरल रहने चाहिये। हाथ की अंगुलियों को नीचे की ओर करने से अंगुलियों की आकृति गाय के रत्नों के समान होती है।

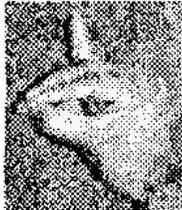
### १३. मृगीमुद्रा



अनामिका और मध्यमा अंगुली के मध्य अंगूठे के अग्रभाग का स्पर्श करने से मृगीमुद्रा बनती है। तर्जनी और कनिष्ठा सीधी रहनी चाहिये।

इसको करते समय पद्मासन, सुखासन, उत्कटासन आदि ध्यान के आसनों का प्रयोग किया जा सकता है।

### १४. हंसीमुद्रा



हंस पक्षी विवेक का प्रतीक है। सबसे छोटी अंगुली को छिड़ कर शेष अंगुलियों के पोरों को अंगूठे के अग्रभाग में दबाने से यह मुद्रा बनती है।

पद्मासनादि ध्यानस्थान का अवलम्बन इसमें लाभदायक है।

## स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

### १५. जीतरागमुद्रा



यह मुद्रा पद्मासन में करना अधिक उचित है। बाँए हाथ की हथेली नाभि के पास स्थिर रहेगी। दाहिने हाथ की हथेली को बाँए हाथ की हथेली पर स्थापित कीजिये और दोनों अंगूठे एक पर एक रखने से जीतरागमुद्रा बन जाती है।

### १६. उदानमुद्रा



किसी भी ध्यान के आसन में इस मुद्रा को करना चाहिये। तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के अग्रभाग से मिलाइये। मध्यमा से तर्जनी के नख को ढबायें। शेष अंगुलियों को सीधा ही रखना चाहिये।

### १७. नतस्कारमुद्रा



पूर्व के समान आसन से ही बैठे रहिये। दोनों हाथों को आनन्दकेन्द्र के पास जोड़ दीजिये। धीरे-धीरे सभी अंगुलियों के पीरों पर सामान्य से कुछ अधिक ढबाव बढ़ाते चले जाइये। अंगुलियों में जो कम्पन हो रहा है, उसका अनुभव कीजिये। इस मुद्रा के द्वारा निर्मित हुआ प्रकम्पन व्यक्तियों की भावनाओं को प्रभावित करता है। इससे केवल स्मरणशक्ति का ही नहीं अपितु नेत्रों में अम्मोहन शक्ति का, मन में प्रसन्नता का, मुखकमल पर आकर्षण एवं आभा का विकास होता है।

**शंका :-** क्या सभी मुद्राओं को एक दिन में करना चाहिये ?

**समाधान :-** प्रतिदिन इनमें एक-दो आदि मुद्राओं का प्रयोग किया जा सकता है। आवश्यक नहीं है कि प्रतिदिन सारी मुद्राएँ की ही जावे।

**शंका :-** मुद्रा का प्रयोग कब और कितने समय तक करना चाहिये।

**समाधान :-** मुद्रा का प्रयोग जब ध्यान किया जाता है, तब किया जा सकता है। अर्थात् कभी भी मुद्राओं का अभ्यास किया जा सकता है।

मुद्रा करने वाले को अपना समय बढ़ाते हुए जाना चाहिये। जितना सम्भव हो उतना अधिक काल मुद्राओं में व्यतीत करना चाहिये।

इसप्रकार मुद्राओं का यथाविधि प्रयोग करने से स्मरणशक्ति का विकास आश्चर्यजनक गति से होता है।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## आसन एवं स्मरणशक्ति

मानसिक तनाव एवं शारीरिक रोगों को नष्ट करने के लिए तथा आत्मबल का सम्यक् रूप से विकास करने के लिए आसनों की आवश्यकता होती है। शरीर के समस्त संस्थानों को व्यवस्थित रूप से कार्यरत रखने के लिए आसन अपना महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान करते हैं।

आसनों का समुचित एवं नियमित अभ्यास स्मरणशक्ति का विकास करता है। स्मृति को बढ़ाने वाले आसन तो बहुत हैं, उनमें से कुछ आसनों का चयन कर उनकी विधि व चित्र प्रस्तुत निबन्ध में दिये जा रहे हैं, ताकि विद्यार्थीवर्ग इसका सहजता से प्रयोग करके लाभ प्राप्त कर सकें।

### आसनों के विषय में कुछ ज्ञातव्य बातें

- ❖ प्रातःकाल के समय आसन करने चाहिये। यदि प्रातःकाल में आसन नहीं कर पाये, तो भोजन के लगभग चार घण्टे बाद आसन करने चाहिये।
- ❖ आसन करने के बाद लगभग एक घण्टे तक भोजन न करें।
- ❖ आसन का समय दो/तीन मिनट से बढ़कर दस मिनट तक पहुँचना चाहिये। क्रम से समय का बढ़ना ही उचित है, एकाएक नहीं।
- ❖ आसन शरीर को साधते हुए ही करें, एकाएक नहीं।
- ❖ शरीर को आसन के समय थकाना नहीं है। यदि थकावट का अनुभव हो रहा हो तो श्वासन या मकरमुखआसन करना चाहिये।

### १. पद्मासन

विधि :- किसी स्वच्छ समतल स्थान पर पालथी मारकर बैठिये।



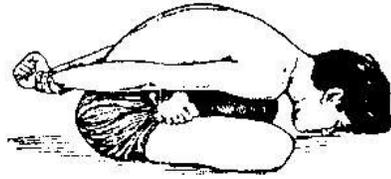
अपना दाँया पैर बाँई जङ्घा पर और बाँयाँ पैर दाँई जङ्घा पर इसप्रकार रखिये कि दोनों पैरों की एडियाँ नाभि के दोनों ओर पेट से सटी हुई होनी चाहिये। रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी हो और दृष्टि सामान्यरूप से नासिका पर स्थित हो। हाथ ज्ञानमुद्रा या वीतरागमुद्रा में होने चाहिये तथा श्वास की प्रक्रिया साहजिक होनी आवश्यक है।

## २. सुखासन



विधि :- किसी समतल भूमि पर सामान्य रूप से बैठ जाइये। अपने दाँए पैर को मोड़ कर उसके पंजे को बाँए पैर की सन्धि के नीचे ले जाइये और बाँए पैर को मोड़ कर उसके पंजे को दाँए पैर की सन्धि के नीचे ले जाइये। दृष्टि को नासा के अग्रभाग पर रखिये तथा अपने दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा अथवा वीतरागमुद्रा में स्थिर कीजिये।

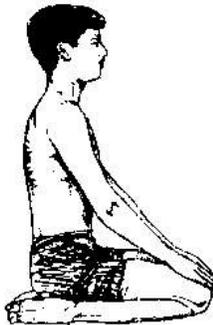
## ३. योगमुद्रासन



विधि :- पद्मासन से बैठ जाइये। शरीर को सीधा रखिये। दोनों हाथों को पीछे ले जाकर बाँए हाथ से दाँए हाथ की कलाई पकड़िये और दोनों हाथों को खींचकर रीढ़ एवं कमर के मिलन के स्थान पर ले आइये। श्वास को बाहर निकालते हुए तथा शरीर को सीधा रखते हुए अपने सिर को भूमि से स्पर्श कराइये। जितनी देर तक भूमि का स्पर्श कर सकें, करते रहें। श्वास को रोके रखने का प्रयत्न कीजिये। श्वास लेते हुए धीरे-धीरे सिर को सीधा कीजिये। इसतः ३५ पाँच से दस बार करें।

विशेष- यह आसन सुखासन या वज्रासन से भी किया जा सकता है।

## ४. वज्रासन



विधि :- नम्राज पढने वालों की जो मुद्रा होती है, उसीप्रकार की मुद्रा में बैठ जाइये। दोनों पैरों की एडियों पर नितम्ब रख कर बैठें और पैरों के पंजे एक-दूसरे पैर के पंजे पर चढ़ें रहें। सामने दोनों घुटने आपस में एक-दूसरे से मिले हुए सीधे रहें। कमर बिलकुल सीधी रहे। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर हथेलियों की ओर से टिके रहें। श्वास को सामान्य बनाये रखें।

### ५. सिद्धासन



**विधि :-** इस आसन को किसी समतल भूमि पर करना चाहिये। पहले दाँए पैर को मोड़कर एडी को लिंग और गुदा के बीच के कोमल स्थान से सटा दें, फिर बाँए पैर को मोड़ कर दाँए पैर की पिण्डली से सटावें। हथेलियों को वीतराग मुद्रा में रखें। श्वासोच्छ्वास की गति सामान्य रखें।

### ६. ताड़ासन



**विधि :-** सबसे पहले सावधान मुद्रा में खड़े हो जाना चाहिये। दोनों पैरों में चार से छह इंच का अन्तर होना चाहिये। अपनी भुजाओं को धीरे-धीरे रेशे के ऊपर उठाइये। हथेलियाँ ऊपर की ओर ही रहनी चाहिये। अपनी दृष्टि को हाथों के अग्रभाग पर केन्द्रित कीजिये। एडियों को भी उठाइये और ऐसा अनुभव कीजिये कि आपको कोई ऊपर की ओर खींचा जा रहा है।

**सावधानियाँ :-** ❖ श्वास की गति सामान्य हो।

❖ आसन के समय शरीर तानकर रखें।

### ७. बद्धपद्मासन

**विधि :-** पद्मासन से बैठ जाइये। हाथों को पीठ के भाग से कैंची की तरह मोड़ें। बाँए हाथ से बाँए पैर का अँगूठा तथा दाँए हाथ से दाँए पैर का अँगूठा



पकड़ें। साँस को गहरा खींचें। फिर साँस को धीरे-धीरे छोड़ते हुए कमर से आगे की ओर झुकिये। इतना झुकना है कि कान और सिर जमीन पर टिक जावें। फिर साँस को सामान्य करें। तत्पश्चात् धीरे-धीरे साँस लेते हुए पुनः सीधे बैठ

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

जायें। दूसरी और तीसरी बार भी इस क्रिया का पुनरावर्तन करना है, परन्तु अन्तर मात्र इतना है कि दूसरी बार नाक को दाँए घुटने पर लगाना है और तीसरी बार नाक को बाँए घुटने से लगाना है।

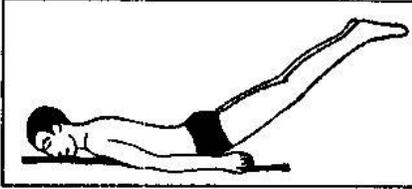
### ८. शशांकासन

**विधि :-** सर्वप्रथम वज्रासन में बैठें। तत्पश्चात् गहरी-गहरी सांस लें तथा दोनों हाथों की बांह ऊपर करके रूपर की ओर तानें। दोनों हाथों की हथेलियाँ खुली हुई एवं सामने की ओर होनी चाहिये। धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए कमर से झुकें। हथेलियों को बाहें तानते हुए जमीन पर लगावें। माथे को भी जमीन से सटाना है। पुनः धीरे-धीरे हाथ ऊपर ले जावें फिर वज्रासन में स्थिर हों।



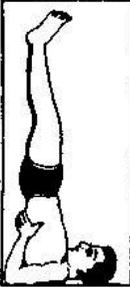
### ९. शलभासन

**विधि :-** समतल भूमि पर पेट के बल लेटें। मुख को जमीन की ओर ही रखें। दोनों हाथों की हथेलियों को जांघों से दबाते हुए बाहों को तान लीजिये। टुड्डी भी तनी हुई होनी चाहिये। दोनों एडियाँ एक दूसरे से सटी हुई हानी चाहिये। धीरे-धीरे सांस लेते हुए तथा बाहों, हाथों और छाती पर दबाव डालते हुए पैरों को ऊपर उठावें। नाभि तक का भाग जमीन से ऊपर उठा लें, फिर सांस को छोड़ते हुए पैरों को जमीन पर लावें।



### १० सर्वांगासन

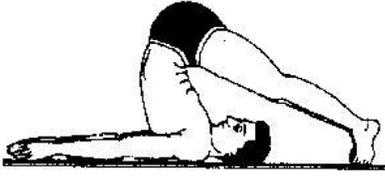
**विधि:-** समतल भूमि पर पीठ के बल लेटकर यह आसन किया जाता है। सांस को भीतर खींचिये, फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए पैरों को जमीन से उठाकर दोनों हाथों की पूरी हथेलियों से पीठ को सहारा दें। पैर, नितम्ब और पीठ एक सीध में होने चाहिये। कंधे, गर्दन तथा गैर को जमीन का स्पर्श करते रहने



### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

दीजिये । पैर नाक की सीध में सीधे रखें । स्वाभाविक रूप से साँस की गति चलने दें । कुछ समय रुक कर धीरे-धीरे स्वाभाविक स्थिति में आवें । कुछ समय ऐसे ही लेटे रहें ।

### ११. हलासन

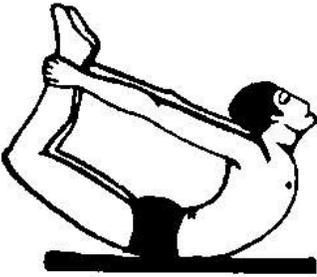


विधि :- पीठ के बल पर सीधे लेट कर यह धासन किया जाता है । हाथ शरीर से चिपके हुए हों तथा जांघें व पैर आपस में सटे हुए हों । हथेलियों पर जोर देते हुए पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठावें । जब पैर

बिलकुल ऊपर आ जावें, तो कुछ क्षण रुक कर उन्हें सिर की ओर तब तक झुकाते चले जावें, जबतक कि पाँव के पंजे धरती पर न आ टिकें ।

अब हाथों को धीरे-धीरे सिर की ओर ले जावें और पाँवों के पंजों को पकड़ लें । पंजों को पकड़ कर अपनी ओर खींचें, जिससे ठोड़ी गले के गड्ढे में आ लगे । पुनः उसी क्रम से आसन का समाप्त करें ।

### १२. धनुरासन



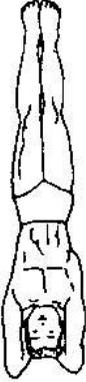
विधि :- पेट के बल पर लेट जाइये । पैरों को घुटनों से मोड़िये । अपने हाथों से दोनों पैरों के टखनों को पकड़िये । हाथों को सीधे रखते हुए पैरों के रनायुओं को इस प्रकार खींचिये, मानों आप उन्हें नितम्बों से आसन्न ऊपर की ओर ले जा रहे हों । उसी समय लक्ष्मणों के साथ सिर और सीने को भी जमीन से जितना ऊपर उठा सकते हो, उठाने का प्रयत्न

करें । कुछ देर उस स्थिति में स्थिर रहने के उपरान्त धीरे-धीरे आसन का समापन करें ।

### १३. शीर्षसन

विधि - जमीन पर किसी कंबल या मोटे तौलिये की तीन चार तह करें।

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?



जिससे गद्दी सी बन जाए। सावधानी पूर्वक अपने घुटने मोड़कर गद्दी पर झुक जाएँ। दोनों हाथों की अंगुलियों को गद्दी पर टिका दें तथा कोहनियों में कंधे से अधिक फासला रखें। सिर को गद्दी पर टिकाकर दोनों हाथों का सहारा दें ताकि कोहनियों के सहारे सिर का संतुलन बना रहे, तत्पश्चात् पैरों को धीरे धीरे ऊपर की ओर उठावें।

सूचना :-

❖ प्रारम्भ में इसे दीवार के सहारे से करना चाहिये। प्रारम्भिक स्थिति में किसी को पास में खड़ा करें।

अन्य आसनों का अच्छीतरह अभ्यास करने के उपरान्त ही इस आसन को करना चाहिये।

### १४ . सूर्य नमस्कार

इस आसन में कुल बारह स्थितियाँ होती हैं -

१. प्रणामासन - दोनों पैरों को जोड़कर सीधे खड़े हो जाएँ और दोनों हथेलियों को छाती के सामने नमस्कार मुद्रा में जोड़ें, श्वास लंबी और गहरी हो।

२. हस्त उत्तानासन - हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए भुजाओं को सिर के ऊपर उठाएँ। पीठ को धनुषाकार बनाकर सिर तथा ऊपरी धड़ को आरामदायक स्थिति में पीछे की ओर झुकाएँ। इस स्थिति में आते समय श्वास को अन्दर लें।

३. पादहस्तासन - श्वास को छोड़ते हुए सामने की ओर झुकते चले जाएँ, जब तक कि हथेलियाँ पैर के बगल में भूमि का स्पर्श न करने लगे, घुटने से नाक को लगाने का प्रयत्न करें परन्तु पैर सीधा ही रहना चाहिए।

४. अश्वसंचालनासन - बाँए पैर को जितना सम्भव हो सके उतना पीछे फैला दें। दाँए घुटने को मोड़कर पंजा अपने स्थान पर रहने दें। बाँए पैर की अंगुलियाँ तथा घुटना भूमि से सटाकर रखें। कमर को धनुषाकार बनावें। सिर को पीछे की ओर ले जाकर दृष्टि ऊपर की ओर रखें। अंगुलियों के पीर भूमि का स्पर्श करते रहना चाहिये। इस क्रिया को श्वास लेते हुए करना है।

५. पर्वतासन - दाँए पैर को पीछे ले जाकर बाँए पैर के बगल में रखें।

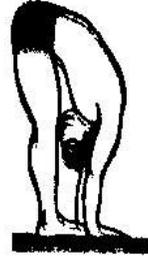
समस्त शक्ति का विकास कैसे करें ?



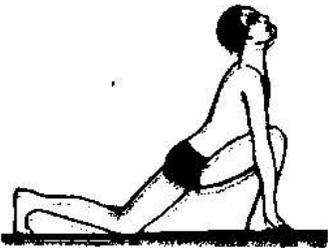
आसन क्र. १



आसन क्र. २



आसन क्र. ३



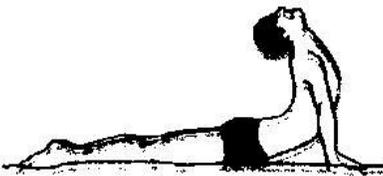
आसन क्र. ४



आसन क्र. ५



आसन क्र. ६



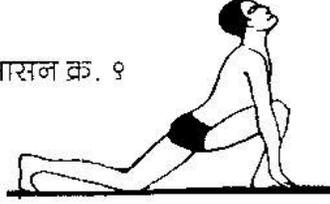
आसन क्र. ७



आसन क्र. ८

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

आसन क्र. ९



आसन क्र. १०



आसन क्र. ११



आसन क्र. १२



नितम्बों को ऊपर उठाएँ। सिर को आगे की ओर अधिक से अधिक झुकाकर घुटने की ओर देखें। पैर व भुजाएँ सीधी रखें। यह क्रिया श्वास छोड़ते हुए करनी है।

६. अष्टांग नमस्कार - श्वास को बाहर की ओर रोककर घुटनों को मोड़ते हुए शरीर को भूमि से सटायें। अंतिमस्थिति में दोनों पैरों की अंगुलियाँ, दोनों घुटने, सीना, दोनों हथेलियाँ तथा टूँडूँ से भूमि का स्पर्श होना चाहिये। नितम्ब और कमर भूमि से ऊपर रखें।

७. भुजंगासन - श्वास लेते समय जांघों को भूमि से सटायें तथा सीना आगे ऊपर की ओर ले जावें। हाथों को सीधा करते हुए शरीर को कमर से ऊपर ले जावें। सिर को पीछे की ओर ले जाना है। दृष्टि छत की ओर या आकाश की ओर होनी चाहिये।

८. पर्वतासन - देखो स्थिति क्रमांक पाँच।

९. अश्वसंचालनासन - देखो स्थिति क्रमांक चार।

१०. पादहस्तासन - देखो स्थिति क्रमांक तीन।

११. हस्त उत्तानासन - देखो स्थिति क्रमांक दो।

१२. प्रणामासन - देखो स्थिति क्रमांक एक।

इस तरह आसनों के द्वारा स्मरणशक्ति का शीघ्रता से विकास किया जा सकता है।

## आयुर्वेद और स्मरणशक्ति

भूल जाना यह भी एक व्याधि है। अतः किम्बरणरोग से बचने के लिए उपाय करना आवश्यक है। आयुर्वेद में इसके उपायों की चर्चा अत्यन्त विस्तार पूर्वक की गई है। कुछ उपायों की चर्चा यहाँ प्रस्तुत है। यथा :-

- ❖ प्रतिदिन एक माशा बच का चूर्ण घी और दूध के साथ प्रातःकाल में सेवन करना चाहिये।
- ❖ ब्राह्मी का घी स्मरणशक्ति को शीघ्र विकसित करता है।
- ❖ प्रतिदिन नियमपूर्वक दो/तीन बार गुलकण्ठ का सेवन दूध के साथ करना चाहिये।
- ❖ मालकांगनी का तेल खाने से स्मरणशक्ति विकसित होती है। मालकांगनी का चूर्ण पानी के साथ लेना भी स्मरणशक्ति के विकास के लिए अतिशय लाभप्रद है।
- ❖ बादाम, सौंफ और शक्कर तीनों को समान मात्रा में लेकर बारीक पीस लें। इस चूर्ण को दूध और घी के साथ प्रतिदिन एक चम्मच प्रमाण सेवन करने से स्मरणशक्ति का विकास चमत्कारिक रूप से होता है।
- ❖ हल्दी, बच, कूट, पीपल, सोंठ, जीरा, अजमोद, मुलैठी और सेंधानमक इन सबको समान मात्रा में लेकर महीन कर लें। घी और दूध के साथ इस चूर्ण का सेवन करने से स्मरणशक्ति का विकास होता है।
- ❖ ब्राह्मी, शंखपुष्पी और बच इन तीनों को समान अनुपात में लेकर चूर्ण बनावे। एक चम्मच चूर्ण प्रतिदिन दूध के साथ सेवन करने से स्मरणशक्ति की आशातीत वृद्धि होती है।
- ❖ सिर पर बादाम के तेल की मालिश करने से याददास्त बढ़ती है।
- ❖ दो सौ ग्राम मिलीलिटर गाय के दूध में 0.5 ग्राम छोटी इलायची का चूर्ण मिलाइये। दूध को हलका गरम करके पीने से स्मरणशक्ति का अतिशीघ्र ही विकास होता है।
- ❖ तरबूज एवं खरबूज के बीजों का शर्बत स्मृति के विकास में उपयोगी साधन है।

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

- ❖ सुबह और शाम को एक/दो तोला सारस्वताशिष्ट का सेवन करने से स्मरणशक्ति वृद्धि को प्राप्त हाती है ।
- ❖ सायंकाल के समय पाँच बादाम घानी में भिगोइये । दूसरे दिन प्रातः काल के समय उसे पत्थर पर घीसिजें । उसे मलाई के साथ चाटने से स्मरणशक्ति वृद्धिगत होती है ।
- ❖ शंखपुष्पी एवं मिश्री इन दोनों को पचास/पचास ग्राम लेकर कूट-पीसकर कपडे से छानकर चूर्ण बना लेंवें । प्रतिदिन प्रातः छह ग्राम चूर्ण को गाय के दूध या घी के साथ सेवन करना चाहिये ।
- ❖ तीन ग्राम कलौंजी का चूर्ण चासनी के साथ मिलाकर चाटने से स्मरणशक्ति की आशातीत वृद्धि होती है ।
- ❖ सिर में प्रतिदिन गाय के घी से मालिश करनी चाहिये ।
- ❖ प्रथम दिन एक , दूसरे दिन दो इन्द्रप्रकार मालकांगनी के बीजों को क्रमसे एक-एक बढ़ाते हुए खावें । यह क्रम इक्कीस दिनों तक ले जाएँ , पुनः घटाते हुए एक तक ले आवें । बीज को निगलकर ऊपर से गाय का दूध पीवें । बुद्धि बढ़ाने का यह उत्तम उपाय है ।
- ❖ शंखाहूर्ली बूटी सात ग्राम तथा कालीमिर्च सात नग, इन दोनों को ठण्डाई की भाँति घोटकर , मिश्री मिलाकर प्रातःकाल के समय पीने से स्मरणशक्ति की आशातीत वृद्धि होती है ।
- ❖ त्रिफला के धृत का सेवन याददास्त बढ़ाने के लिए अत्युपयोगी है ।
- ❖ स्मृतिसागररस स्मृति के विकास में अनुपम योगदान करता है ।
- ❖ जटामांसी का चूर्ण, अश्वगंधा का चूर्ण , ब्राह्मी का चूर्ण , भृंगराज का चूर्ण, बच का चूर्ण इन पाँच चूर्णों को समान मात्रा में मिलाकर प्रतिदिन प्रातःकाल दूध और मिश्री के साथ सेवन करने से स्मरणशक्ति बढ़ती है ।
- ❖ भोजन के बाद दो चम्मच मिश्री में दो चम्मच सौंफ मिलाकर दो माह तक सेवन करने से स्मरणशक्ति विकसित होती है ।
- ❖ सात बादामगिरी, दो काली मिर्च, दो छोटी इलायची, तीन ग्राम सौंफ (गर्मियों में सौंफ के स्थान पर धनिया के शुष्क दाने लिए जा सकते हैं।) को शाम के समय में काँच के बर्तन में भिगावें । प्रातः इलायची व बादाम के छिलके निकाल कर सारे पदार्थों को बारीक पीस लेंवें । इस चूर्ण को एक पाव पानी में

### स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

मिलाकर कपड़े से छान लें। इस शरबत में दो चम्मच मिश्री मिलाकर पीने से धारणाशक्ति में आशातीत वृद्धि होती है।

◆ तीस ग्राम चालचीनी, पन्द्रह ग्राम बच, पन्द्रह ग्राम काबुली हरह, तीस ग्राम मिश्री इन सबका चूर्ण बना लें। प्रतिदिन प्रातः व सायंकाल में तीन/तीन ग्राम चूर्ण को शीतल घानी के साथ सेवन करें। ऐसा करने से लगभग चालीस दिनों में स्मरणशक्ति अचश्य बढ़ेगी।

◆ भोजन से छस मिनट पहले प्रतिदिन एक सेबफल बिना छीले खा-चबाकर खाइये। धीरे ही दिनों में बुद्धि बृहत्पति के तुल्य हो जायेगी।

◆ मीठे अमरुद (एक पाच) सुबह एवं सायंकाल में छह सप्ताह तक खाने से स्मरणशक्ति का विकास होता है। रचाख की वृद्धि के लिए अमरुद पर नींबू, काली मिर्च और सैधानमक डाला जा सकता है।

### विशेष :-

⇒ ज्योतिष्मती, शतावरी, गोरखमुण्डी, बाकुची, अघामार्ग, खम्भारी, निर्गुण्डी, असमन्ध, बधुआ की राग, अजमोद, नागरमोथा, मैथी, बंशलीचन आदि का सेवन स्मरणशक्ति की वृद्धि के लिए लाभदायक है।

⇒ सुघारी, अधिक चूने या कल्थे का घान, जर्दा, नशीली चीजे, मद्य-मौस आदि वस्तुओं का सेवन स्मरणशक्ति को हानि पहुँचाते हैं।

⇒ औषधि के प्रयोग में जहाँ मिश्री लिखी हुई हो, वहाँ कूजा मिश्री का प्रयोग करना अति-उत्तम है। कूजा मिश्री नहीं मिलने पर सामान्य मिश्री का प्रयोग कर सकते हैं।

⇒ हरी सब्जियों तथा दूध को अधिक मात्रा में लेना चाहिये।

⇒ प्रातःकाल की वायु को, सेवन करन सुजान।

तातें मुखछवि बहुत है, बुद्धि होत बलवान ॥

एकाग्रता, विचारशीलता, पुनरावृत्ति, चार्त्तलाप, नियमित जीवनचर्या, चिन्ता से मुक्त विनम्रता, गुरुजनों का आदर, सवाचार का परिपालन और निर्व्यसन्न रूप प्रवृत्ति बुद्धि के विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## आहारविज्ञान और स्मरणशक्ति

स्मरणशक्ति के विकास के लिए भोजन में सन्तुलन कायम रखना अत्यन्त आवश्यक है। विद्यार्थियों को :-

- ❖ मीठे और स्निग्ध पदार्थों का सेवन करना चाहिये।
- ❖ गाय का दूध, घी या दूध से निर्मित पदार्थों का सेवन करना चाहिये।
- ❖ आँवले का प्रयोग अवश्य करना चाहिये।
- ❖ शीत पेयों का सेवन नहीं करना चाहिये।
- ❖ तामसिक भोजन नहीं करना चाहिये।
- ❖ अत्यन्त तीखा, कड़वा और कषायला भोजन नहीं करना चाहिये।
- ❖ भूख से कुछ कम खाना चाहिये। अधिक भोजन आलस्य को बढ़ाता है तथा अध्ययन में अवरोध उत्पन्न करता है।

## चुम्बकचिकित्सा पद्धति और स्मरणशक्ति

- ❖ दिन में दो /तीन बार निर्बल या मध्यम शक्ति वाले लौहचुम्बक के दक्षिण ध्रुव को लगभग पन्द्रह से बीस मिनट तक ललाट पर रखें।
- ❖ लौहचुम्बक से प्रभावित जल को दिन में चार से पाँच बार पियें।
- ❖ पीठ की त्रिभुजाकार हड्डियों के मध्यबिन्दुओं को जोड़कर रखने वाली काल्पनिक रेखा मेरुदण्ड को जहाँ काटती है, उस भाग पर छोटे लौह चुम्बक का उत्तर ध्रुव चिपकाकर रखिये।
- ❖ प्रातःकाल दोनों हथेलियों पर तथा सायंकाल में दोनों तलों पर मध्यम शक्ति वाले चुम्बक लगभग पन्द्रह से बीस मिनट तक रखने चाहिये।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## प्राकृतिक चिकित्सा और स्मरणशक्ति

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति पूर्ण कायाकल्प करने वाली चिकित्सा पद्धति है। प्रकृति के साथ घुलमिल के मनुष्य अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्राप्त कर सकता है ? इस विधा को इस पद्धति में प्रदर्शित किया गया है। इस पद्धति में स्मरणशक्ति का विकास करने के लिए अनेक विधियाँ दी गई हैं। जैसे :-

- ❖ सप्ताह में तीन दिन तक काली मिट्टी का लेप सिर पर और तलवों में करना चाहिये। इस मिट्टी को लगभग तीन से चार घण्टे तक पानी में भिगाकर रखना चाहिये। तत्पश्चात् ही इसका प्रयोग करना चाहिये।
- ❖ प्रतिदिन लगभग दस मिनट तक गरम पानी से रीढ़ की हड्डी की सिकाई करनी चाहिये।
- ❖ प्रातःकाल के समय ओस या बर्फ पर नंगे पाँव टहलना चाहिये।
- ❖ प्रतिदिन प्रातःकाल के समय शीतल जल की धारा शरीर पर अनवरत दस से पन्द्रह मिनट तक गिरने देनी चाहिये।
- ❖ एक टब में शरीर के आकार से थोड़ा अधिक पानी भर लें। इसमें सहज ढंग से आधे या एक घण्टे तक लेटे रहें।
- ❖ ठंडे पानी से भीगे हुए कपड़े को अपने पूरे बदन में लपेट लें। इस स्थिति में लगभग आधे से पौन घण्टे तक रहना चाहिये।
- ❖ अपने पैरों को आधे घण्टे तक क्रमशः पाँच-पाँच मिनट गरम और ठंडे पानी में डालकर रखें।  
धीरे-धीरे पानी को पैरों पर डालना भी लाभदायक है।
- ❖ एक टब में ठंडा पानी भर लें। पानी उतना ही भरें, जितने से मेरुदण्ड भीग जाएँ। उसमें पन्द्रह / बीस मिनट तक लेटे रहें।

ये प्रयोग मस्तिष्क के तनाव को समाप्त करते हैं, मन को प्रसन्न करते हैं, शरीर को कार्योंजा प्रदान करते हैं। इसी पद्धति में आवश्यक एकाग्रता प्राप्त होती है और स्मरणशक्ति का विकास भी होता है।

## एक्यूपेशर एवं स्मरणशक्ति

वर्तमान में एक्यूपेशर चिकित्सा पद्धति काफी प्रसिद्धि प्राप्त कर रही है। इस चिकित्सा पद्धति में शरीर के विभिन्न बिन्दुओं पर अंगुली अथवा किसी यंत्र के माध्यम से दबाव डाला जाता है। यह दबाव रक्त के संचालन को सुव्यवस्थित करता है। इस क्रिया के द्वारा अनेक रोगों से सहज में ही मुक्ति मिल जाती है। इस मूलतः भारतीय चिकित्सापद्धति में स्मरणशक्ति के विकास करने के विषय में अनेक प्रकार का मार्गदर्शन प्राप्त होता है। यथा -

● हथेली की बीच की अंगुली की सीध में, कलाई की अंदरूनी तरफ सब से प्रमुख तह के दो अंगुठों की चौड़ाई जितना ऊपर स्थित होने वाले बिन्दु पर प्रेशर दें। (बिन्दु क्र. १०)

● कंधे के अग्र भाग में दो हथेलियों की चौड़ाई जितनी दूरी पर कुहनी की दिशा में बाह के ऊपरी हिस्से के आगे तथा पीछे के हिस्सों में मध्य में स्थित बिन्दु पर प्रेशर दें। (बिन्दु क्र. ७६)

● दोनों पैरों में अंगुठे की पास की अंगुठी का तलवे की ओर के बिन्दु पर प्रेशर दें। (बिन्दु क्र. ६)



● दाएँ हाथ की मध्यमा अंगुली के ऊपर के भाग में जहाँ तक रेखा बनी हुई होती है, उस पर स्थित बिन्दु पर प्रेशर डालें। (बिन्दु क्र. १)

● हाथ की मध्यमा अंगुली के नाखून का तर्जनी अंगुली के पास के छोर पर स्थित बिन्दु को प्रेशर देना चाहिये।

● सिर के ऊपर दोनों कानों को मिलाने वाली काल्पनिक रेखा के बीचों बीच में स्थित बिन्दु पर प्रेशर दें।

● ललाटे के मध्यभाग में ज्ञानबिन्दु अवस्थित है। उस पर धीरे-धीरे पाँच से दस बार दबाव डालिये।



● दोनों पैर के अंगुठों पर दबाव डालें।

● कान के निचले हिस्से को पकड़कर कोंचें की ओर खिंचिये।



● कान के मध्य किनारे को पकड़ कर बाहर की ओर खिंचिये।

● कान के ऊपरी हिस्से को पकड़कर हल्के से दबाइए तथा ऊपर की ओर खिंचिये।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## होमियोपैथी चिकित्सा और स्मरणशक्ति

वर्तमान में होमियोपैथी चिकित्सा पद्धति काफी लोकप्रिय चिकित्सा पद्धति बन चुकी है। होमियोपैथी चिकित्सा पद्धति में वर्णित स्मरणशक्ति के विकास से सम्बन्धित औषधियों का वर्णन यहाँ किया जा रहा है। इन औषधियों के विषय में मुझे अधिक जानकारी प्राप्त नहीं हुई।

प्रयोगकर्ता निम्नलिखित औषधियों की भक्ष्याभक्ष्यता एवं मात्रा के विषय में पूर्ण जानकारी प्राप्त करके ही इनका सेवन करें। अभक्ष्य औषधियों का सेवन कदापि नहीं करना चाहिये।

—: दवाओं के नाम :-

- |                   |                  |                    |
|-------------------|------------------|--------------------|
| 1. बैराइटा कार्ब. | 2. चेलीडोठियम    | 3. कार्ड मू.       |
| 4. ठाक्स मोश      | 5. एनाकार्डियम   | 6. रशटाक्स         |
| 7. मेडोरिठाम      | 8. लाइकोपोडियम   | 9. डौट्रम मूर      |
| 10. एसिड फास      | 11. लैकेसिस      | 12. स्ट्रेफोसमिया  |
| 13. हायोसायनस     | 14. हेलीबोरस     | 15. कोठियम         |
| 16. एसिड मूर      | 17. कार्बो. वेज. | 18. एब्सिन्थम - 30 |
| 19. इथूजा         | 20. काली फास     | 21. फारफोरस        |
| 22. डौट्रम कार्ब  | 23. पिकरिक एसिड  | 24. जेल्सीनियम     |
| 25. काली ब्रोम    | 26. रलम्बम       | 27. ग्लोटाइटा - 30 |

विशेष ब्नातव्य यह है कि इस चिकित्सा पद्धति में स्मरणशक्ति को अनेक विभागों में विभाजित किया गया है। जैसे - ध्यान का केन्द्रित होना, गलियाँ अथवा रास्ते न भूल जाना, पढा हुआ नहीं भूलना आदि। उनके लिए भिन्न-भिन्न औषधियों का प्रयोग इस पैथी में होता है।

यदि चाहते तुम सभी , विषयों का ज्ञो ज्ञान ।

मत भूलो फिर तुम कभी, गुरुओं का सम्मान ॥

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

## मन्त्रविज्ञान एवं स्मरणशक्ति

निश्चित वर्णसमूह के द्वारा उच्चारित ध्वनि को मन्त्र कहते हैं अथवा उन वर्णों के समूह से निर्मित वाक्य जो कि अपना विशेष प्रभाव दिखाते हैं उन्हें मन्त्र कहते हैं। मन्त्र यानि रहस्य। जो रहस्यमयी शक्ति को जागृत करता है, उस वर्णसमूह को मन्त्र कहते हैं।

मन्त्रविज्ञान अपने आप में सम्पूर्ण सम्बल है। पूर्ण श्रद्धा एवं उचित विधि से इसकी आराधना करने से यह फलप्रद होता है।

स्मरणशक्ति के विकास में मन्त्रविज्ञान भी सहयोगी होता है। स्मरणशक्ति का विकास करने के लिए निम्नलिखित मन्त्रों का प्रयोग किया जा सकता है। यथा -

### ❖ हीं नमः ।

इस मन्त्र के सात लाख जाप्य करने चाहिये।

विधि :- यह मन्त्र प्रातः सूर्योदय से पूर्व ही जपना चाहिये। डाभ के आसन पर श्वेत वस्त्र पहनकर उत्तर की ओर मुँह करके इस मन्त्र का जप करना चाहिये। श्वास लेते समय हीं तथा छोड़ते समय नमः बोलना चाहिये।

### ❖ ॐ हीं श्रीं ऐं वाग्वादिनी भगवती अर्हन्मुखनिवासिनी सरस्वतीदेव्यै मम ज्ञानप्रकाशं कुरु कुरु ऐं नमः ।

विधि :- दीपावली के दिन ब्रह्ममूर्ति में इस मन्त्र का जप प्रारम्भ करें। सफेद वस्त्र पहनकर उत्तरदिशा की ओर मुख करके स्फटिकमणि की माला से साढ़े बारह हजार जप करें। जाप्य करते समय सामने दीपक अवश्य रखें।

### ❖ ॐ हीं श्रीं श्रीं श्रीं श्रीं श्रीं श्रः हं सं थः थः थः थः ठः ठः ठः सरस्वती भगवती विद्याप्रसादं कुरु कुरु स्वाहा ।

विधि :- इस मन्त्र के इक्कीस हजार जप करने चाहिये। प्रातःकाल के समय में पूर्वदिशा की ओर मुख करके श्वेत वस्त्र को पहनकर तथा श्वेत माला से जप करना चाहिये। जप करते समय पद्मासन हो तो अत्युत्कृष्ट है।

**स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?**

❖ **ॐ ह्रीं अर्हं णमो कोट्टुबुध्दीणं ।**

विधि :- इक्कीस दिनों तक प्रतिदिन एक हजार जप करें। जप करते समय श्वेत या लाल वस्त्र पहनने चाहिये। जिस वर्ण के वस्त्र पहने हो, उसी वर्ण की माला होनी चाहिये तथा साधक का मुँह उत्तरदिशा की ओर होना चाहिये।

❖ **ॐ ह्रीं श्रीं ऐं वदवद वाग्वादिनी सरस्वतीदेव्यै नमः ।**

विधि :- प्रातःकाल के समय में पूर्वदिशा की ओर मुख करके पद्मासन या सुख्रासन से बैठें। श्वेत वस्त्र पहनकर श्वेत माला से इक्कावन हजार जाप्य करें। साधना के समय सामने दीप और धूप अवश्य रखें।

❖ **ॐ ह्रीं ऐं ह्रीं श्री विद्यादेव्यै नमः॥**

विधि :- जप करने वाला उत्तरदिशा की ओर मुँह करके बैठें। लाल वस्त्र पहनकर लाल माला से इक्कीस हजार जाप्य करें। इस जप को ब्रह्ममुहूर्त में करना अत्युत्तम है।

❖ **ॐ ह्रीं विद्याप्रदात्री अर्हन्मुखनिवासिनी सरस्वती देव्यै नमः।**

विधि :- प्रातःकाल के समय में पूर्व या उत्तर की ओर मुख करके इक्कावन हजार जाप्य करने चाहिये। माला और वस्त्र लाल या श्वेत होने चाहिये।

❖ **ॐ नमो भगवती सरस्वती मम विद्याविकासं कुरु कुरु नमः।**

विधि :- देखें - पूर्व मन्त्र की विधि ॥

❖ **ॐ ह्रीं दिवसरात्रीभेदविवर्जित सरस्वती देव्यै नमः ।**

विधि :- देखें - पूर्व मन्त्र की विधि ।

❖ **ॐ ह्रीं श्री जिनमुखोद्भव सरस्वती देव्यै नमः ।**

विधि :- देखें - पूर्व मन्त्र की विधि ।

❖ **ॐ ह्रीं जिनमुखोद्भूत द्वादशाङ्गाय नमः ।**

विधि :- देखें - पूर्व मन्त्र की विधि ।

स्मरण शक्ति का विकास कैसे करें ?

❖ ॐ ह्रीं अर्हं जिनमुखकमलनिर्गत सम्पूर्ण श्रुतज्ञानाय नमः ।  
विधि :- देखें - पूर्व मन्त्र की विधि ।

❖ ॐ नमो भगवती सरस्वती वाग्वादिनी ब्रह्मणी ब्रह्मरूपिणी  
बुद्धिवर्धिनी मम विद्यां देहि देहि स्वाहा ।  
विधि :- इस मन्त्र की एक माला प्रतिदिन फेरनी चाहिये ।

❖ ॐ वसग्वादिनी स्वा मिन्सहस्रा ।  
विधि :- इस जप का प्रारम्भ किसी भी तिथि में करें । जप प्रातःकाल  
ब्रह्ममुहूर्त में ही करें । कुल सवा लाख जप होने चाहिये ।

❖ ॐ ह्रीं श्रीं ऐं वदवद वाग्वादिनी सरस्वती तुष्टि पुष्टि तुभ्यं  
नमः ।  
विधि :- पवित्र आसन पर पूर्व या उत्तरदिशा की ओर मुख करके धूप  
और दीप जलाकर कम से कम तीन माह तक प्रतिदिन सत्ताईस बार इस मन्त्र  
का जप करना चाहिये ।

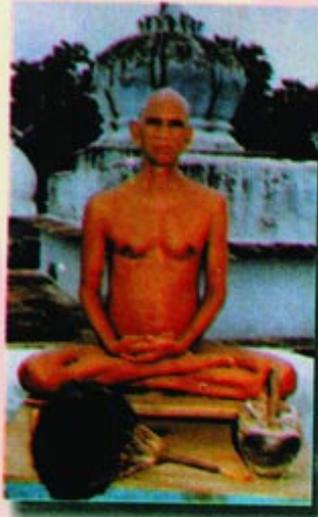
❖ ॐ ह्रीं श्रीं अर्हं वाग्वादिनी भगवती सरस्वती ह्रीं नमः ।  
विधि :- प्रातःकाल के समय में पूर्वाभिमुख बैठकर जप करना चाहिये ।  
इस मन्त्र के इक्कीस हजार जाप्य करना लाभदायक है ।

❖ ॐ णमो अरिहंताणं वदवद वाग्वादिनी स्वाहा ।  
विधि :- इस मन्त्र को एक सौ आठ बार पढ़कर मालकांगनी को मन्त्रित  
करें । मन्त्रित की गई मालकांगनी को खाने से बुद्धि की वृद्धि होती है । यह  
प्रयोग प्रातःकाल के समय करना चाहिये ।

यह बात अवश्य ही ध्यान में रखने योग्य है कि किसी भी मन्त्र को गुरु  
के मुखारविन्द से ही ग्रहण करना चाहिये । यदि मन्त्र की मात्राएँ आदि साधक  
के अनुकूल न हो तो लाभ के स्थान पर उर्ध्व हानि ही होती है । मन्त्र को विधि  
और समयपूर्वक ही जपना चाहिये । मन्त्र का उच्चारण शुद्ध और स्पष्ट होना  
आवश्यक है ।

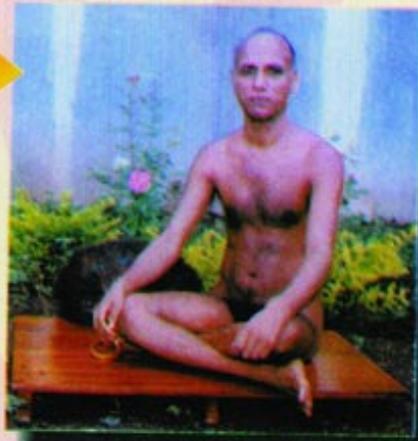
# मुनिश्री के गुरुद्वय

दीक्षागुरु



परम पूज्य आचार्य १०८ श्री सन्मत्तिसागर जी महाराज

विद्यागुरु



परम पूज्य आचार्यकल्प १०८ श्री हेमसागर जी महाराज

